

Nr 6 16 — 31 marca 1951
CENA 90 GR.

(Foto: WAF)

NA WSZYSTKICH BOISKACH POLSKI ROZPOCZĘŁY SIĘ BOJE PIŁKARSKIE

SPORT W OBJEKTYWIE



Zasłużona mistrzyni sportu Jadwiga Jędrzejowska, wybrana przez społeczeństwo śląskie delegatką na Pierwszy Krajowy Kongres Obrońców Pokoju złożyła z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet następujące oświadczenie:

„Zgłaszam swą gotowość do kroczenia w pierwszym szeregu kobiet-bojowniczek o lepszą przyszłość, całkowicie solidaryzując się z apelem ogłoszonym na zakończenie Pierwszego Krajowego Kongresu Ligi Kobiet".

(fot. Film Polski)

Sportowcy przodownikami pracy



Sportowcy pracujący w Pafawagu we Wrocławiu utworzyli pod kierownictwem znanego boksera Leopolda Faski sportową brygadę produkcyjną. Na zdjęciu sportowcy — przodownicy pracy. Od lewej siedzą: Karol Sawicki, Ryszard Szyling, Leopold Faska, z tyłu stoi Jan Kucharski.

WIELKIE MISTRZOSTWA DZIECI W ZAKOPANEM



W Zakopanem odbyły się Wielkie Mistrzostwa Dzieci. Program tych narciarskich mistrzostw składał się z 200-metrowego biegu zjazdowego, „slalomu-gigant" o 10 bramkach oraz skoków.

na lewo: defilada zawodników.

na lewo u dołu: zawodnik na trasie slalomu.

na dole: młodziutki zawodnik — Jasio Słowik w „efektownym nawrocie".

(fot. Film Polski)





I. OGOLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA BOJEROWE



W ostatnich dniach lutego odbyły się w Giżycku I Ogólnopolskie Mistrzostwa Bojerowe, w których wzięły udział drużyny wszystkich zrzeszeń sportowych, a także licznie reprezentowane Ludowe Zespoły Sportowe.

u góry: bojer na trasie

na prawo: przygotowanie bojera do startu.

(fot. Film Polski)





U PROGU NOWEGO SEZONU

Tegoroczna zima była bardzo kapryśna i niezdecydowana... Najpierw bardzo obiecujące opady śnieżne i mróz w listopadzie, później słabe na ogół warunki w grudniu i styczniu przy chimerycznych zmianach temperatury i pogody, wreszcie upragniona zima... w marcu!

Narciarze używają więc dotąd w Tatrach i Karkonoszach co się zowie. Tegoroczny czwórbój narciarski imienia Bronisława Czecha wykazuje raz jeszcze, że poziom polskich narciarzy znakomicie się podniósł od zeszłego roku.

Ale mimo że wysoko w górach zima w całej pełni, to jednak słońce przygrzewa coraz silniej, coraz wyżej wznosi się na niebie. Za kilkanaście dni na tatrzańskich halach wystrzelą spod śniegu fioletem krokusy, ruszą uwolnione z okowów spóźnionej zimy potoki i strumienie, zazielenią się pola i lasy.

I w sporcie w najbliższych już dniach przebrzmią ostatnie akordy zimowego sezonu. Najlepsi hokeiści polscy przebywają jeszcze na gościnnej ziemi radzieckiej, a inni grają na sztucznym lodowisku w Katowicach, narciarze rozgrywają ostatnie tegoroczne imprezy na wiosennym śniegu Tatr i Karkonoszy, walczą jeszcze bokserzy o zaszczytny tytuł drużynowego mistrza Polski, cztery miasta — Kraków, Poznań, Katowice i Warszawa współzawodniczą o pierwszeństwo w gimnastyce kobiet. Ale to już epilog sportowej zimy!

Na Śląsku rozpoczęli już swe mistrzowskie boje piłkarze, a za kilka zaledwie dni będziemy świadkami oficjalnego, uroczystego otwarcia wiosennego sezonu — rozpoczęcia mistrzostw I ligi piłki nożnej, które wyznaczono na 18 marca. Równocześnie masy sportowców całej Polski mobilizują w kołach sportowych i LZS-ach swe siły do najważniejszego zadania nadchodzącego sezonu — zdobywania norm odznaki SPO — rozpoczynają zaprawę do Biegów Narodowych. Za kilka dni najlepsi polscy kolarze rozpoczną w Polanicy Zdroju trening przed tegorocznym IV Wyścigiem Pokoju Praga — Warszawa. W kilka dni później bokserzy przystąpią do przygotowań przed tegorocznymi Mistrzostwami Europy.

Rozpoczyna się nowy sezon sportowy...

Czym charakteryzuje się okres, który mamy poza sobą? O ile rok 1949 stanowił etap zasadniczych zmian organizacyjnych w polskim sporcie, zmian wynikających z realizacji wskazań Uchwały Biura Politycznego KC PZPR, zmian zakończonych uchwałą Sejmu Rzeczypospolitej o nowej organizacji kultury fizycznej i sportu, powołaniem Głównego Komitetu Kultury Fizycznej i komitetów terenowych — o tyle rok 1950 był okresem organizacyjnego okrzepnięcia nowej struktury, był równocześnie rokiem przeprowadzenia dalszych istotnych zmian w polskim sporcie, ale już na bazie dokonanego zasadniczego przełomu.

Właśnie miniony sezon zimowy przyniósł nam zamknięcie ostatniego już bodaj ogniwa w łańcuchu organizacyjnych przemian w polskim ruchu sportowym — rozwiązanie Polskich Związków Sportowych i powołanie do życia Sekcji Sportowych Komitetów Kultury Fizycznej. Miniony sezon zimowy przyniósł nam uchwalenie przez Prezydium GKKF klasyfikacji sportowców i Jednolitego Kalendarza Sportowego na rok 1951. W ten sposób została ostatecznie zlikwidowana niesłuszna i hamująca pracę wielotorowość organizacyjna, usunięty chaos w planowaniu i przeprowadzaniu imprez, zniesiony wreszcie niesłuszny i sztuczny podział na sport masowy w przeciwstawieniu do wyczynowego. W ten sposób, w oparciu o doświadczenia przodującego w świecie sportu radzieckiego, przeszliśmy na nowy, wyższy szczebel pracy organizacyjnej i szkoleniowo-sportowej.



U progu nowego sezonu sportowego stoimy więc silni, bo uzbrojeni w oręż jednolitego kierownictwa całego ruchu sportowego, kierownictwa Komitetów Kultury Fizycznej, uzbrojeni w oręż socjalistycznego współzawodnictwa sportowego, jakie stwarza klasyfikacja sportowa i Jednolity Kalendarz Sportowy, dające każdemu utalentowanemu zawodnikowi z Koła czy LZS możliwość awansu do najwyższych szczytów mistrzostwa sportowego.

Miniony sezon zimowy przyniósł nam duże sukcesy sportowe polskich narciarzy i hokeistów, przyniósł nam ogromny sukces organizacyjny i sportowy największej dotychczas w Polsce imprezy zimowej — Zimowych Mistrzostw Zrzeszeń Sportowych w Zakopanem.

Oręż ideologiczny, jaki nam dano do ręki i sukcesy, jakie osiągnęliśmy — zobowiązują. Zobowiązują nas one do jeszcze większego niż dotychczas wysiłku, do osiągnięcia jeszcze większych niż dotychczas sukcesów organizacyjnych, wychowawczych i sportowych.

U progu nowego sezonu stoimy wobec wielu bojowych zadań.

Przed nami najważniejsze zadanie roku 1951 — wykonanie planu i przyjętych na siebie zobowiązań w zdobywaniu odznaki SPO. Przed nami, już w dniach najbliższych, pierwsza konkurencja w łańcuchu prób na odznakę SPO — masowe Biegi Narodowe. A później trójbój lekkoatletyczny, pływanie, gimnastyka, strzelanie, tor przeszkód, marsze jesienne i wszystkie inne konkurencje SPO — odznaki, którą każdy sportowiec powinien i musi zdobyć.

U progu nowego sezonu stoimy w przededniu wielkich imprez międzynarodowych — IV Kolarskiego Wyścigu Pokoju Praga — Warszawa oraz Mistrzostw Europy w boksie. Wyścig Praga — Warszawa, w którym obok najwybitniejszych sportowców ZSRR i państw ludowej demokracji ujrzymy przedstawicieli robotniczego sportu państw kapitalistycznych — będzie wspaniałą manifestacją solidarności międzynarodowej i przyjaźni postępowych sportowców całej Europy.

W bokserskich Mistrzostwach Europy i w szeregu innych imprez stoi przed naszymi reprezentantami odpowiedzialne zadanie wykazania wyższości sportu socjalistycznego nad burżuazyjnym sportem zachodu. Wierzymy, że wzorując się na znakomitych sportowcach radzieckich i nasi reprezentanci potrafią to zadanie wykonać.

Przed nami, w nadchodzącym sezonie, tysiące imprez, usystematyzowanych w Jednolitym Kalendarzu. Wymienimy jeszcze dwie największe i najpoważniejsze. Pierwsza z nich, to Akademickie Mistrzostwa Świata, które rozegrane zostaną w sierpniu w Berlinie w ramach Międzynarodowego Festiwalu Młodych Bojowników o Pokój. W tej wielkiej imprezie sportowej i wspaniałej manifestacji pokojowej musimy wystąpić tak, jak przystało na wolny naród, miłujący pokój i budujący socjalizm. Wreszcie we wrześniu będziemy świadkami największej imprezy sportowej, jaką kiedykolwiek zorganizowano w Polsce — igrzysk I Letniej Spartakiady Zrzeszeń Sportowych. Ta gigantyczna impreza w kilkunastu gałęziach sportu obejmie i będzie największym egzaminem sportowym i organizacyjnym polskiego sportu, egzaminem, do którego już dziś najwyższy czas rozpocząć przygotowania.

Oto bogaty program rozpoczynającego się sezonu sportowego, w którym każdy z nas może i musi znaleźć swoje miejsce.

Przystępujemy więc do nowego etapu. Po zimowym odpoczynku bierzemy się znowu do pracy, do treningu.

Mamy wiele do zrobienia. Trzeba przejrzeć, przygotować i uzupełnić sprzęt i ubiory. Trzeba uporządkować boiska. Trzeba wreszcie zmobilizować ludzi. I tak jak nie powinien w naszych magazynach leżeć bezużytecznie żaden sprzęt sportowy, tak też nie powinno nikogo z nas braknąć na treningu i na starcie imprez. Musimy uaktywnić wszystkich bez wyjątku członków naszych kół, klubów i zrzeszeń.

W najbliższych dniach IV Plenum GKKF zajmie się właśnie sprawą uaktywnienia pracy kół sportowych, właściwego organizacyjnie ustawienia tej pracy. Plenum wskaże nam, jak mamy włączyć się do współzawodnictwa w wykonaniu zadań i planu na r. 1951 na odcinku kultury fizycznej.

Dziś możemy powiedzieć w tej mierze jedno: aby aktywnie przyczynić się do wykonania planu, nie dość jest być członkiem swego zrzeszenia, płacić składki i w czasie zawodów... siedzieć na trybunie. Musimy postawić sprawę wyraźnie: nie na trybunie, ale dopiero na boisku zaczyna się zaszczytne miano polskiego sportowca.

Początek nowego sezonu sportowego zbiega się z przygotowaniem do Międzynarodowego Święta Pracy — 1 Maja. Udział sportowców w Biegach Narodowych będzie ich sportowym Czynem Majowym, do którego coraz liczniejsze Koła podejmą zobowiązania. 1 Maja będzie mobilizacją i przeglądem sił postępu całego świata, zdecydowanego stanowczo przeciwstawić się niecnym wysiłkom podżegaczy wojennych, będzie wielką manifestacją setek milionów prostych ludzi całego świata, świadomych swej siły i zdecydowanych walczyć o pokój aż do ostatecznej klęski imperialistycznych podżegaczy.

W szeregach sił postępu, w dniu 1 Maja, nie może zabraknąć nikogo z nas — sportowców. Cały sport polski zamanifestuje w tym dniu swą zdecydowaną wolę do walki o pokój.

Zamanifestujemy naszym udziałem w defiladach i pochodach 1-majowych. Zamanifestujemy masowym udziałem w Biegach Narodowych. Zamanifestujemy wreszcie serdecznym przyjęciem, zgotowanym kolarzom kilkunastu narodów Europy na trasie gigantycznego Wyścigu Pokoju Praga — Warszawa.

Czasu pozostało już bardzo niewiele. A więc zabierzmy się co rychlej do roboty. Wszyscy na boisko, na powietrze i słońce.

Po nowe sukcesy i rekordy sportowe...

Po rozrywkę i radość życia...

Po zdrowie i siły do pracy dla wykonania Planu 6-letniego, planu budowy podstaw socjalizmu...

Po energię do dalszej walki o postęp, pokój, socjalizm!...

ANTONI T. MILLER



Przygotowując się do biegu, nie należy się przemęczać. Ćwiczyć trzeba raczej mniej intensywnie aniżeli zbyt forsownie. Pamiętaj, że sport ma być dla Ciebie, jednym ze środków do jeszcze wydajniejszych wyników w nauce i w pracy zawodowej, a nie przeszkodą w wykonywaniu Twych obowiązków.

Ćwiczyć należy nie częściej jak 2 — 3 razy w tygodniu. Szczególną ostrożność w treningu winny zachować dziewczęta i kobiety. Nie wolno w żadnym wypadku przebiegać od razu pełnego dystansu biegowego. Silne zmęczenie i obolałe mięśnie mogą zniechęcić do dalszych treningów. Nie staraj się również podwójną czy potrójną pracą nadrabiać zaległości treningowej.

Natężenie ćwiczeń zwiększaj z treningu na trening — stopniowo i systematycznie. Ćwicząc biegi w zespole, instruktor musi przystosować do najsłabszych tempo i intensywność ćwiczeń. Zaawansowani mogą po skończonych ćwiczeniach przebiec jeszcze dodatkowo pewien dystans, w zależności od kondycji i przygotowania.

Ćwiczyć w kostiumie treningowym, a nie w krótkich spodenkach i koszulce. Nie biegaj w butach ani też boso, lecz w pantofelkach gimnastycznych lub w bucikach z kolcami. Po ćwiczeniach weź natrysk lub zmyj pot w ciepłej wodzie. Lekki ból nóg (po pierwszych treningach) ustąpi szybko po ciepłej kąpieli i dobrze zastosowanym automasażu.

JAK BIEGAĆ

Biegać należy jak najbardziej swobodnie. Nie biegnij sztywno, kurczowo. Biegnąc luźno, zastosujesz krok tzw. zamachowy (styl naturalny). Stopy nie stawiaj na piętę, lecz na śródstopie. Zarówno nóg jak i kolan nie prowadź szeroko ani też stóp nie trzymaj nazewnątrz. Tułów trzymaj prosto. Dopuszczalne jest tylko nieznaczne jego wychylenie do przodu. Ramiona ugięte pod kątem prostym wymachują swobodnie w przód i w tył. Nie wydłużaj przesadnie kroku, gdyż krok taki męczy. Przy odbiciu prostuj nogę zakroczną, po czym zluźnij mięśnie, ażeby dać im przez moment wypocząć. Sprawdzianem zluźnienia mięśni jest wysokie wzniesienie pięty (prawie do pośladków).

W czasie biegu zwracaj uwagę na głęboki wydech. Ust nie zatykaj nigdy chusteczką. Przy sprzyjającej pogodzie wciągaj powietrze nosem i ustami, biegnąc pod wiatr — tylko nosem. Dążyć należy do zachowania pewnego rytmu oddechowego, np. na 3 kroki biegowe wykonaj wdech i na 3 — wydech.

Biegnąc w terenie piaszczystym lub pod górę trzeba krok skrócić. Biegnąc z góry wydłużaj — krok. Wąskie rowy przechodź zwykłym krokiem biegowym szersze — skokiem. Niewysokie przeszkody bierz krokiem płotkowym wyższe — z oparciem się ręką o barierę.

Każdy trening zaczynaj od marszu i lekkiego biegu truchcikiem oraz od kilku ćwiczeń gimnastycznych.

Bieg ćwicz na dystansie dokładnie wymierzonym (1000 m). Odległości 100 metrowe oznacz specjalnymi znakami (chorągiewkami tabliczkami). Dystans wymierz albo 50-cio metrową miarą albo też krokiem (1000 m = 1250, 1330 krokom, jeśli przeciętna długość kroku wynosi 75—80 cm). Ażeby zorientować się w tempie biegu posługuj się na treningu zegarkiem z sekundnikiem.

Po odbyciu próby w Biegu Narodowym na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony" nie przerywaj treningu. Przygotuj się dalej do Narodowych Biegów Powiatowych i do Jesiennych Biegów na przełaj, w których wypełniasz normę na SPO w grupie wytrzymałościowej.

ST. M.



Mistrzowska praca nóg.



NA LEWO

dobrze: **Noga powinna dotykać ziemi najpierw śródstopiem.**

źle: **Nie stawiać nogi na piętę.**

NA PRAWO

dobrze: **Po odbiciu się daj przez moment odpocząć mięśniom, zluźniając je całkowicie. Piętę puszczaj luźno do tyłu.**

źle: **Nie biegaj na sztywnych nogach. Mięśnie nie mogą być przez cały czas w napięciu.**

STANISŁAW MASZEWSKI

PRZEPROWADZENIE BIEGU NARODOWEGO NA SZCZEBLU GMINY

PRZYGOTOWANIE TRASY:

Trasa, na której ma się rozegrać Bieg Narodowy, musi być dobrze wytyczona i dokładnie wymierzona. Przy wyborze trasy kierować się należy następującymi zasadami: podłoże elastyczne i w miarę możności urozmaicone (miedza, łąka, las, łatwe przeszkodzy naturalne), przebieg trasy po obwodzie zamkniętym (start i meta blisko siebie, względnie w tym samym miejscu). Z uwagi na to, że w Biegu Narodowym zdobywamy minimum na odznakę SPO — trasę należy dokładnie wymierzyć. W tym celu najłatwiej posłużyć się taśmą mierniczą, lub odpowiednio długim, uprzednio wymierzonym sznurkiem. Trasę odmierzają 3 osoby, z których jedna notuje odmierzone odległości.

Przed zawodami trasę trzeba widocznie wytyczyć. Używamy do tego małych kolorowych chorągiewek, które zwłaszcza na zakrętach nie mogą być od siebie bardzo oddalone. Zmiany kierunku dobrze jest oznaczać białymi strzałkami z wapna. Trasy dla kobiet i mężczyzn nie mogą się krzyżować, najlepiej, gdy są one poprowadzone w odmiennym kierunku. Start i metę oznaczyć białymi liniami i wysokimi chorągiewkami. Na mecie przygotować taśmę, wyznaczenie trasy powinno się odbyć w takim terminie przed zawodami, aby uczestnicy biegu mogli ją kilkakrotnie na treningach przebiec.

PRZEPROWADZENIE BIEGU

Najlepszą porą rozpoczęcia biegów są godziny przedpołudniowe (do 11-ej. lub popołudniowe od 16-ej). Przed rozpoczęciem biegu należy sprawdzić obecność uczestników wg list zgłoszeniowych. Na podstawie tych list dokonuje się podziału uczestników na grupy wiekowe. Każda grupa wieku startuje w oddzielnym biegu. Grupy wypuszcza się ze startu w odstępach 1 minuty. Zawodnicy wychodzą z wysokiego startu. Liczebność grupy startujących nie powinna przekraczać 30 — 40 osób.

USTALANIE WYNIKÓW

W ustalaniu wyników w Biegu Narodowym ważny jest zasadniczo czas tych, którzy osiągnęli minimum na odznakę i tych, którzy go nie osiągnęli. W tym celu, na każdej trasie biegów, w miejscu łatwo dostępnym, dla kończących bieg należy przygotować dwa pudełka. Mierzący czas, który otworzył czasomierz w momencie wybiegu zawodników, zamyka go z chwilą gdy mija czas przewidziany jako minimum na SPO dla danej grupy wiekowej. Zawodników, którzy przybyli na metę przed zamknięciem czasomierza, oddają swoje karty uczestnictwa do pierwszego pudełka, wszyscy pozostali do następnego. Jest to najprostszy sposób ustalania wyników.

KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisja sędziowska do Biegu Narodowego (minimalna) działać winna w następującym składzie:

1. Kierownik biegów — czuwa nad całością zawodów, ustala listę obecności zawodników, dokonuje podziału na grupy startujące, daje sygnał rozpoczęcia biegu dla każdej grupy.

Każda trasa winna mieć swego kierownika biegu.

2. Starter — pilnuje porządku na starcie i wypuszcza zawodników ze startu.

3. Mierzący czas — otwiera czasomierz na sygnał startera (wystrzał lub gwizdek) i zamyka go z chwilą, gdy minie czas wyznaczony jako minimum dla danej grupy startujących.

4. Dwóch pomocników — pilnujących by przybywający na metę zawodnicy składali do odpowiednich pudełek swoje karty uczestnictwa.

Jeżeli komisja sędziowska rozporządza większą ilością czasomierzy, należy dodatkowo notować czas pierwszych zawodników. Jest to konieczne dla ustalenia zwycięzców, którzy wezmą udział w późniejszym terminie w biegu na szczeblu powiatu. W braku stoperów — zwycięzców ustalają celowniczowie.

SPRZĘT POTRZEBNY DO PRZEPROWADZENIA BIEGÓW

Do przeprowadzenia biegów dla każdej trasy przygotować należy następujący sprzęt:

1. dwa paliki z chorągiewkami dla oznaczenia linii startu i mety,

2. pistolet startowy ewentualnie gwizdek lub chorągiewkę dla startera,

3. czasomierze (ilość zależna od miejscowych warunków),

4. taśmę na metę,

5. gwizdek lub chorągiewkę dla kierownika biegów,

6. dwa pudełka na karty uczestnictwa,

7. karty uczestnictwa, które najlepiej rozdać uczestnikom w przeddzień biegów.

SEKRETARIAT

Sekretariat biegów może być wspólny dla obu tras. Przy dużej ilości startujących lepiej jest przewidzieć oddzielnego sekretarza dla każdej trasy. Sekretarz musi posiadać przygotowane protokóły próby, do których wpisuje wyniki. Dla ułatwienia pracy sekretarzowi należy przygotować stolik i krzesło.

OPIEKA LEKARSKA

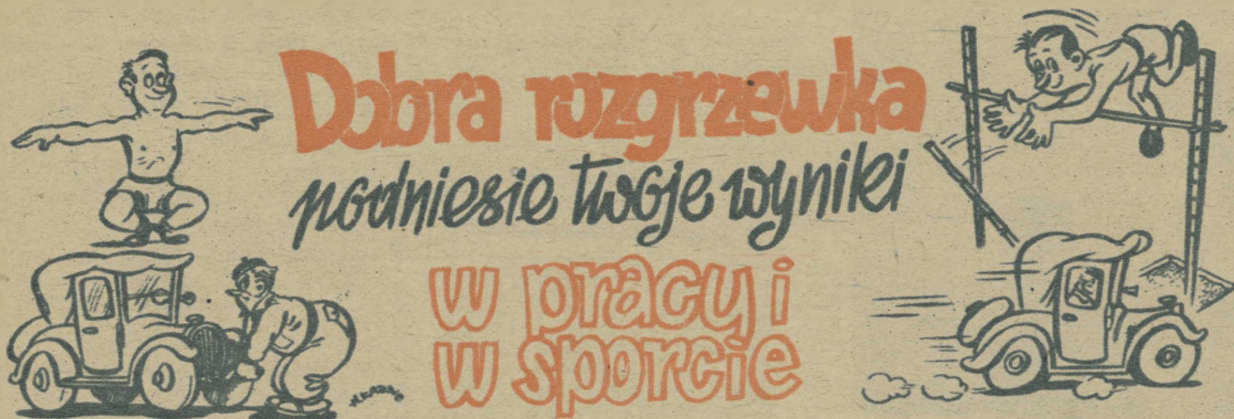
Uczestnicy biegów powinni być zbadani przez lekarza. Ponadto kierownictwo biegów winno zapewnić zawodnikom na zawodach opiekę lekarza lub sanitariusza.

Konieczne jest przygotowanie apteczki.

H. ROZ.



ZDOBYWAJ ODZNAKĘ SPO!



(Dokończenie)

ROZGRZEWKA SKOCZKA

Skoczkowie rozgrzewają się podobnie jak sprinterzy z tym, że ich rozgrzewka zawiera dodatkowo luźne skoki i podskoki w części dot. gimnastyki ogólnej oraz energiczne skoki w miejscu i z rozbiegu kilku kroków w części dot. gimnastyki specjalnej.

SCHEMAT ROZGRZEWKI SKOCZKA WZWYŻ:

1) 3 min. luźnego biegu (boso) na trawie
2) marsz około 100 m w wysokim wspięciu na palcach
3) lekkie ćwiczenia gimnastyczne i podskoki
4) bieg 60—80 m na 3/4 szybkości
5) marsz 100 m w wysokim wspięciu na palcach
6) 5 min. energicznej gimnastyki specjalnej (podskoki w miejscu i z rozbiegu 3 kroków (na trawie)
7) 2—3 krótkie zrywy 20—30 metrowe.

TRENER WACHAŁOWSKI tak mówi o rozgrzewce: „Niektórzy nasi zawodnicy nie wprowadzają do rozgrzewki elementów swej konkurencji, a więc skoczkowie — skoków, miotacze rzutów. Przed samą konkurencją trzeba obok przećwiczenia mięśni „przetrzeć" odpowiednie drogi ruchu, ażeby cały skok czy rzut dobrze skoordynować".

PRZYKŁADOWY SCHEMAT ROZGRZEWKI MIOTACZA:

1) 3 min. luźnego biegu na trawie
2) 5 min. ćwiczeń gimnastycznych ogólnych i ćwiczeń („zabawy") z kulą
3) marsz (60—80 m, w wysokim wspięciu, po czym bieg 80 m ze stopniowaniem szybkości
4) gimnastyka specjalna bez przyrządu i z przyrządem (kulą, dysk, oszczep lub młot) dla wejścia w odpowiedni rytm ruchowy
5) marsz we wspięciu i 2—3 zrywy po 20—30 m.



„Weź piorunie przykład z górnika który wtedy pracuje najlepiej i najwydatniej gdy się spoci"

KRZYŻANOWSKI tak mówi na temat rozgrzewki: „Na pół godziny przed konkurencją muszę się wybiegać (truchcik, przyśpieszenia), po tym lekka gimnastyka (rozruszająca — nie na siłę), a wreszcie dużo podskoków, lekki bieg i na koniec kilka „pchnięć" bez kuli i z kulą z miejsca, z marszu i z doskoku".

TRENER KOZUBEK takich rad udzielił Bregulance na ostatnich Mistrzostwach Polski w hali: „Rozgrzej się tylko dobrze, a gdy skończysz rozgrzewkę owiń się w koc. Nastaw się odpowiednio, przemyśl jeszcze dobrze wszystko to, na co masz zwracać uwagę. Przeanalizuj jeszcze każdy ruch, ażeby koordynacja nastąpiła w odpowiednim momencie, a reszta już przyjdzie", (i rzeczywiście Bregulanka ustanowiła nowy rekord — przyp red).

ROZGRZEWAĆ SIĘ DO LEKKIEGO SPOCENIA SIĘ

Na pytanie, jak długo należy się rozgrzewać, ażeby uzyskać jak najlepsze wyniki, Kozubek odpowiada: „Weź piorunie przykład z górnika, który wtedy pracuje najlepiej i najwydajniej gdy się spoci. Wtedy może pracować i jeszcze jak pracować. Tak samo musisz postępować i w sporcie".

Rozgrzewkę należy przeprowadzić w ciepłym ubraniu treningowym, a po jej zakończeniu należy ubrać się jeszcze cieplej, by do chwili startu utrzymać osiągniętą ciepłotę. Bezpośrednio przed startem trzeba wykonać jeszcze kilka luźnych ruchów gimnastycznych, trochę biegu truchcikiem i kilka głębokich wydechów.

Po takiej rozgrzewce zawodnik stanie na starcie całkowicie przygotowany do wykonania intensywnej pracy i osiągnięcia takich wyników, na jakie jego organizm i trening mogą pozwolić.

APEL DO ORGANIZATORÓW IMPREZ. Dobre wyniki zależne są od dobrej rozgrzewki. Rozgrzewki — jak wspomnieliśmy nie można rozpoczynać ani za wcześnie ani też za późno. Zawodnik musi dokładnie znać minutowy program zawodów i rozpocząć rozgrzewkę o ściśle określonym czasie. Ażeby ułatwić zawodnikom osiąganie dobrych wyników nie wolno organizatorom dowolnie zmieniać programu zawodów. Punktualne przeprowadzenie poszczególnych konkurencji pozostawia niestety u nas wciąż jeszcze dużo do życzenia. Sekcja lekkiej atletyki GKKF z pewnością usunie dawne niedociągnięcia. Odpowiednia sprawność — jednych organizacyjna, drugich fizyczna — i **punktualność** musi obowiązywać zarówno zawodników, jak i organizatorów.

St. M.



Krzyżanowski — mistrz Polski w 10-cio boju jest nie tylko czołowym miotaczem kuli, ale i czołowym płotkarzem i trójskoczkiem. Na zdjęciu Krzyżanowski w chwili wykonywania trójskoku.

Bregulanka — rekordzistka Polski w pchnięciu kulą.

GAWĘDY STRZELECKIE

Strzelanie z broni sportowej — małokalibrowej

Broń małokalibrowa jest to broń sportowa o kalibrze 5,85 mm. Lufa w każdej nowoczesnej broni palnej posiada wewnątrz cztery wgłębienia zwane bruzdami i cztery wzniesienia zwane polami. Pola te są ułożone w kształcie gwintów prawoskrętnych i służą do nadania pociskowi obrotu. Przekrój lufy mierzony od pola do przeciwległego pola nazywamy kalibrem.

Rozróżniamy dwa zasadnicze typy broni sportowej:

1. broń małokalibrową (popularnie w skrócie zwana kbks) typu szkolnego oraz
2. broń małokalibrową typu dowolnego.

Zarówno broń małokalibrowa typu szkolnego jak i dowolnego posiada ten sam kaliber i strzela się z takiej samej amunicji. Jaka jest więc zasadnicza różnica?

Otóż broń typu szkolnego jest to broń, która służy do początkowego wyszkolenia i strzelań. Ćwiczenia i strzelania z tej broni są doskonałym przygotowaniem do strzelań z broni zasadniczej — wojskowej.

Technika i zasady strzelania są te same co i z broni wojskowej. Wystarczy więc posiąść umiejętność strzelania z broni sportowej by strzelać tak samo dobrze z broni wojskowej (po oswojeniu się z dodatkowym zjawiskiem wzmocnionego huku i odrzutu).

Karabinek jest stosunkowo lekki, o wadze do 3 kg, zbliżony budową do kb. wojskowego (kbks produkcji krajowej), opór języka spustowego około 2 kg. posiada przyrządy celownicze otwarte to jest: szczerbinę na lufie jak w kb. wojskowym oraz muszkę (przy wylocie).

Liczne typy broni sportowej, służącej do wyszkolenia, posiadają muszki o różnych kształtach: trapezu, słupka, trójkąta, kulki.

Nabój posiada łuskę miedzianą, pocisk wydłużony (z ołowiu lanego) oraz ładunek czarnego lub bezdymnego prochu.

Łuska posiada zapłon boczny tj. taki przy którym nie odróżnia się spłonki, jako oddzielnej części łuski, a całe dno zalane jest rtęcią piorunującą, przez co wybuch następuje niezależnie od miejsca, w którym nastąpi uderzenie.

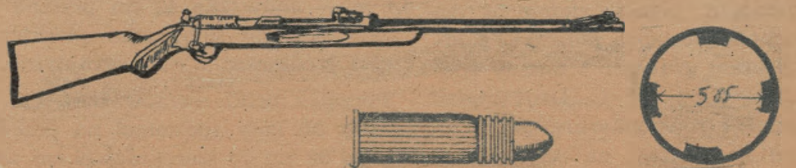
Ze względów konstrukcyjnych iglica uderza zawsze w brzeg kryzy i dlatego często kbks nazywamy bronią o zapłonie bocznym.

Najczęściej spotykanym nabojem u nas i obecnie produkowanym jest nabój długi, o donośności do 1.200 m. Kbks oprócz celów wyszkoleniowych służy również do celów sportowych, a więc do strzelań na zawodach strzeleckich, a w pierwszym rzędzie do strzelań o Odznakę SPO i „OS" (odznaka strzelecka). Strzelania odbywają się na odległość 50 m. do tarczy Nr 2 i Nr 3.

Kbks typu szkolnego nie wchodzi do programu międzynarodowych zawodów strzeleckich i dlatego trudno jest zestawić wyniki międzynarodowe, z wynikami osiągniętymi przez naszych strzelców. Rekordy Polski przedstawiają się następująco: (odległość 50 m). Strzelanie z 3 postaw po 40 strzałów z każdej postawy + po 10 próbnych do każdej postawy wynosi 1082 pkt. na 1200 możliwych

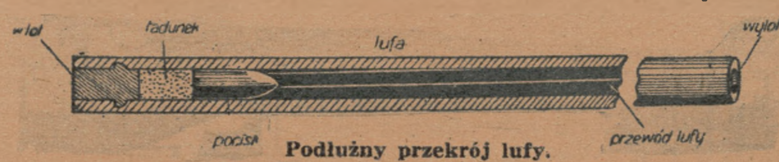
w post. leżąc 385 pkt. na 400 możliwych
w post. klęcząc 369 pkt. na 400 możliwych
w post. stojąc 349 pkt. na 400 możliwych

Andrzej Matuszak



Karabinek sportowy typu szkolnego.

Poprzeczny przekrój lufy.



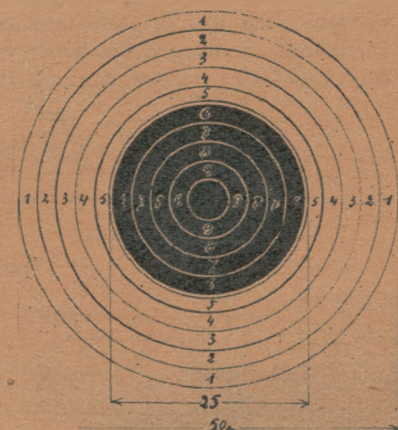
Podłużny przekrój lufy.



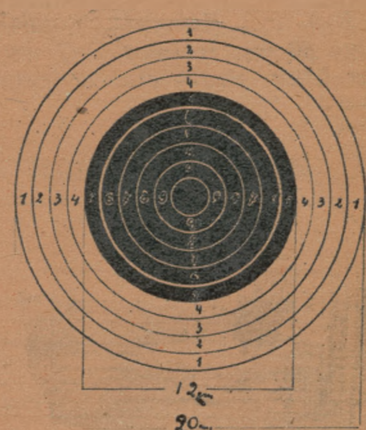
Kształty muszek w kbks.



Muszka z osłoną



Tarcza sportowa Nr 2

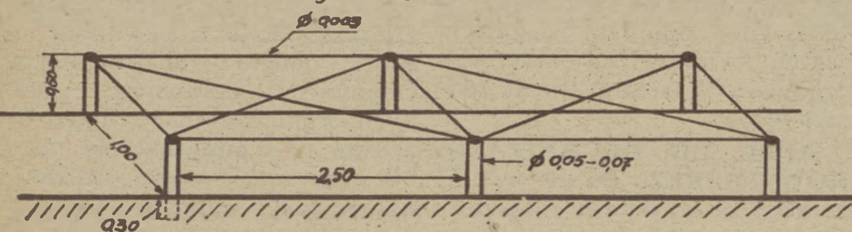


Tarcza sportowa Nr 3.

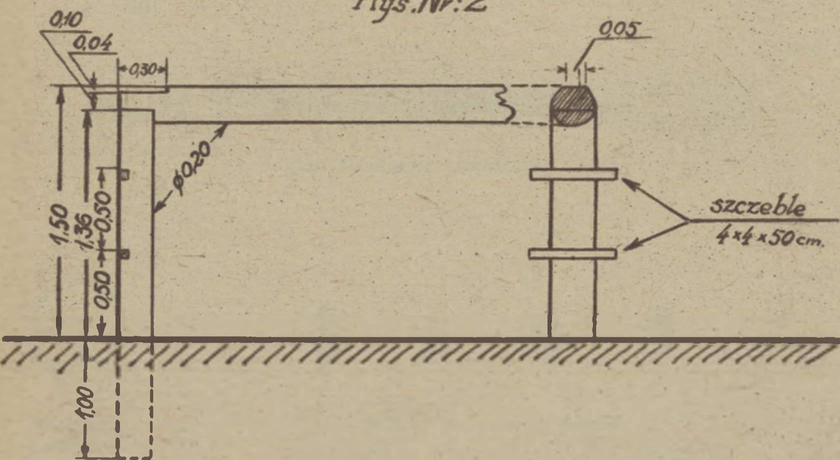
TOR PRZESZKÓD

Teren wybrać równy o gładkiej, najlepiej trawiastej nawierzchni w kształcie prostokąta długości 160 m i szerokości od 8 do 10 m. Odległość między przeszkodami i ich rozmieszczeniem oraz ustawienie w stosunku do długości osi toru podane jest na planie (widok z boku i z góry).

PRZESZKODA I — zasieki z drutu (rys. nr 1). Długość 20 m, szerokość 1 m, wysokość 0,5 m. Przygotować 18 sztuk kołków (okrąglaków) długości 80 cm o przekroju poprzecznym (średnicy) 5 — 7 cm. Wykopać na przestrzeni 20 m 9 par dołków na głębokość 30 cm w odstępach 2,5 m i odległości 1 m. Osadzić kołki w ziemi na głębokości 30 cm.



Wystające ponad ziemię 50 cm wierzchołki kołków połączyć gładkim drutem grubości 3 mm w sposób podany na rys. 1. Drut napiąć starannie i równomiernie, przybijając go skobelkiem na wierzchołku kołka.



Rys. nr 1. Materiał: Okrąglak — dług 80 cm, średnica 5—7 cm — sztuk 18, gładki drut o średnicy 3 mm — 100 m bieżących, skobelki — 70 sztuk.

PRZESZKODA II — równoważnia (rys. 2). Długość 8 m, wysokość 1,5 m (wsparta na 4 słupach) obrobić 4 słupy (okrąglaki) długości 2,5 m o średnicy 20 cm w sposób podany na rys. 2. Wykopać na głębokość 1 m 4 doły w linii prostej (wzdłuż osi toru) i osadzić w nich pionowo 4 słupy tak, by wierzchołki znajdowały się na jednej wysokości (1,5 m od poziomego podłoża). Przy ustawianiu słupów ziemię dokoła nich mocno ubijać drągiem. Na tak ustawione słupy położyć z góry i zamocować 3 odcinki równoważni po 2,8 m długości każdy, o średnicy 20 cm (suma długości 3 odcinków belki równoważnej wyniesie 8,4 m — nadwyżka 40 cm przeznaczona jest na połączenie płaskiej części środkowej z obu skrajnymi).

Początek belki równoważnej ścięty jest od góry (poziomo) na przestrzeni 30 cm do szerokości 16 cm w celu ułatwienia wejścia na równoważnię. Całą górną, pozostałą powierzchnię belki równoważnej zebrać (obciosać) do szerokości 5 cm. W odległości 0,5 od końca naciąć na górnej powierzchni kreskę szerokości 5 cm na głębokości 2 — 3 cm.

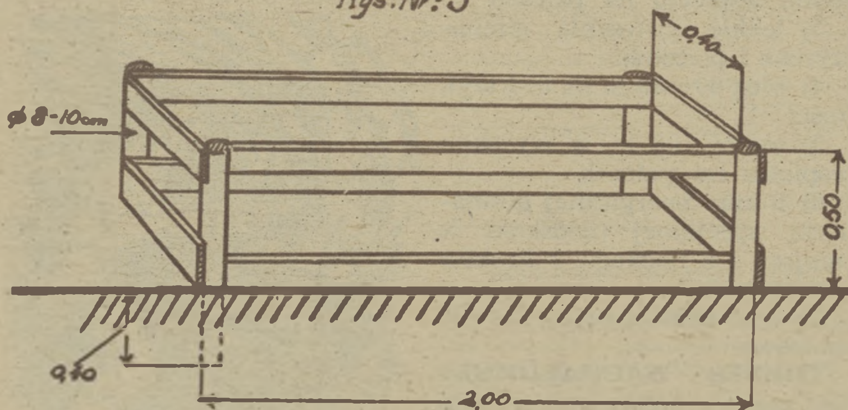
Na pierwszym pionowym słupie zamocować 2 szczeble o wymiarach 4 x 4 x 50 cm (patrz rys. nr 2).

Rys. nr 2. Materiał: Okrąglak — długości 2,5 m, średnica 20 cm — szt. 4, okrąglak — długości 2,8 m, średnica 20 cm — szt. 3, kantówka — długości 0,5 m, średnica 4 cm, wys. 4 cm — szt. 2, klamra żelazna szt. 8.

Uwaga. W celu zabezpieczenia zeskakującego przed wstrząsem, miejsce do zeskoku (przy końcu belki równoważnej) o powierzchni 1,5 × 1,5 m należy uczynić możliwie elastyczne. Wykonać to można w sposób następujący: wykopać dół na głębokość około 1,5 m, ułożyć warstwę chrustu na wysokość 1 m i przysypać go warstwą piasku, na którą narzucić trociny do wyrównania z poziomem terenu. W miarę ugruntowania się chrustu należy dodawać trocin.

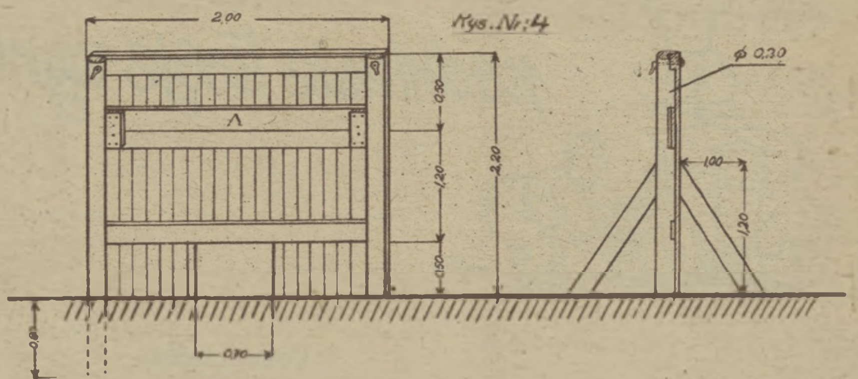
PRZESZKODA III — żywopłot (rys. nr 3). Długość 2 m, szerokość 40 cm, wysokość 80 cm. Żywopłot zrobić z cienkich gałęzi (najlepiej brzozowych) długości 80 cm osadzonych szczelnie i pionowo w obramowaniu skrzyni bez dna, zrobionej z 4 słupków długości 90 cm o średnicy około 8 cm, wbitych na głębokość 40 cm w ziemię. Słupki te połączyć przy górnej krawędzi i przy ziemi deską szerokości 8 — 12 cm lub kilkoma żerdkami na całym obwodzie skrzyni. Gałęzie żywopłotu powinny wystawać ponad obramowanie skrzyni 30 cm — gałęzie równo przycinać.

Rys. nr 3. Materiał: Okrąglak długości 90 cm, średnica 8 cm — 8—12 cm, gr. 1,25 — szt. 4, deska długości 40 cm, szer. 8—12 cm, gr. 1,25 — szt. 4.



PRZESZKODA IV — parkan. Wysokość 170 cm i 220 cm — (rys. nr 4). Długość 2 m wysokość 170 cm i 220 cm. Osadzić dwa słupki (okrąglaki) długości 3 m o średnicy 20 cm w ziemi na głębokości 80 cm w odległości 2 m od siebie. Oba słupy połączyć na wpust od strony startu u góry na wysokości 170 cm a u dołu 50 cm od ziemi, poziomo, deskę długości 2 m szerokości nie mniejszej niż 20 cm i grubości nie mniejszej niż 2,5 cm. Do tak połączonych ze słupami poziomych desek przybić pionowo od strony startu deski grubości 2,5 cm w sposób podany na rys. 4 to znaczy pozostawiając w dolnej środkowej części parkanu otwór o wymiarze 50 x 70 cm. Do wystających 50 cm ponad oszalowanie słupów zamocowuje się wkładkę zrobioną w sposób podany na rys. 4a.

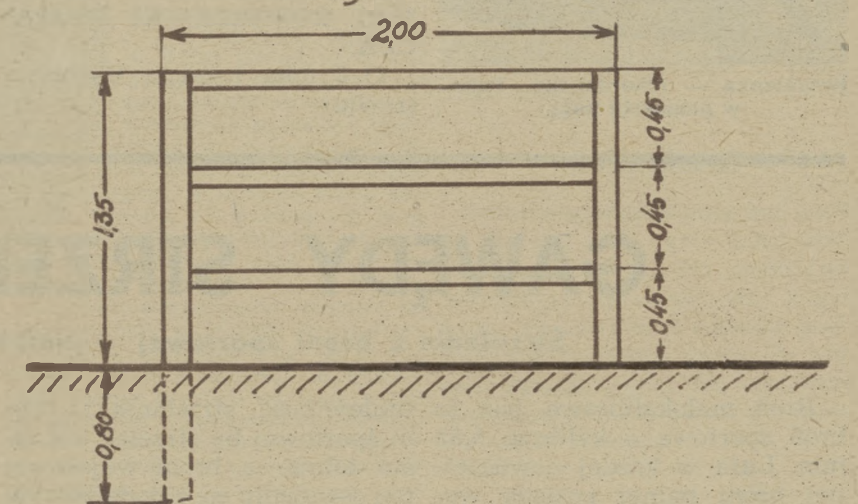
W celu wzmocnienia konstrukcji parkanu należy dodać obustronne zastrzały, jak na rys. 4. Opisaną wkładkę stosujemy w wypadku pokonywania wysokości 220 cm a bez wkładki wysokość 170 cm.



Rys. nr 4 i 4a. Materiał: Okrąglak — długości 3—3,2 m, śred. 20 cm — szt. 2, okrąglak — długości 2,5 m, śred. 15 cm — szt. 4, deska — dług. 2 m, szer. 20 cm, gr. 2,5—4 cm — szt. 2, deska — dług. 2 m, szer. 10—15 cm, gr. 2,5—4 — szt. 2, deska — dług. 1,7 m, gr. 2,5 na pokrycie 3,4 m kw., deska — dług. 0,5 m, gr. 2,5 na pokrycie 1 m kw., śruby — dług. 25 cm o średnicy 10 mm z 2 podkładkami i nakrętką (najlepiej motylkową) szt. 2.

PRZESZKODA V — płotek żerdziowy (rys. nr 5). Długość 2 m, wysokość 1,35 cm. Osadzić 2 słupki (okrąglaki) długości 2,25 m o średnicy 12 — 15 cm, pionowo na głębokość 80 cm w ziemię w odległości 2 m od siebie. Do obu górnych krawędzi słupków zamocować od góry na wpust 2 m długości żerdź o średnicy 8 cm.

W odległości 45 cm od górnej żerdzi w dół zamocować na wpust z boku (od strony startu) drugą żerdź o tych samych wymiarach. W odległości 45 cm w dół od żerdzi drugiej zamocować trzeba trzecią żerdź w taki sposób, jak żerdź drugą (środkową).

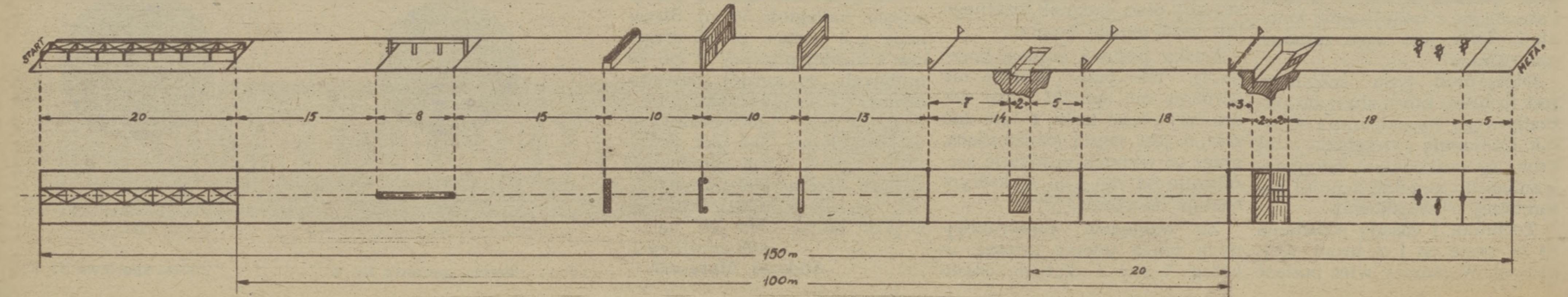


Rys. nr 5. Materiał: Okrąglak — długości 215 cm o śred. 12—15 cm — szt. 2, żerdź — długości 200 cm o śred. 8 cm — szt. 3.

PRZESZKODA VI — do przeskoku — długość rowu 2 m, szerokość 2 m, głębokość 0,5. Jeżeli teren jest trawiasty to trzeba zebrać starannie darń. Darń tę należy wykorzystać do wyłożenia wewnętrznych ścian wykopanego rowu, a ewentualną nadwyżkę do pokrycia ściany pochylni (w rowie do zeskoku w głąb przeszkoda VIII). Darń wyciąć w kwadrat o boku 50 cm. Wybraną ziemię w razie potrzeby można użyć do zasypywania nierówności na trasie toru.

c. d. n.

W. WIRO-KIRO



WIOSNA NA BOISKA PIŁKARSKIE

W marcu, bez względu na stan nawierzchni boiska, drużyny piłkarskie już ćwiczą, już grają. Z zamkniętych sal gimnastycznych piłkarze wyszli na szerokie pole pomiędzy bramkami; wezwał ich bowiem rozpoczęty sezon.

Przypominamy, że trening zimowy piłkarza racjonalnie i systematycznie przeprowadzony powinien przygotować zawodników do wyjścia na boisko, bo oprócz ćwiczeń na sali mieliśmy w programie również marszobiegi. Na przełomie przejścia z zaprawy zimowej do pierwszych treningów na boisku, dobre przygotowanie piłkarza określamy miarą wykonania przez niego 5-ciu minut skakanki (bez przerwy) przy zachowaniu 110 — 120 obrotów na minutę jak również przebiegnięcie dystansu 3 — 5 km biegu na przełaj.

Mimo to, nawet przy osiągnięciu tych wysokich sprawności, pierwsze kopnięcia piłki na boisku, pierwsze treningi wymagają szczególnej uwagi trenerów i samych zawodników, a cóż dopiero pierwsze treningi tych, którzy zimowe miesiące spędzili w bezczynności.

Warunki atmosferyczne i stan nawierzchni boiska znacznie zmieniają charakter i dobór ćwiczeń w wiosennym treningu. Jedynie stopniowo możemy wprowadzać coraz trudniejsze, wymagające coraz większego wysiłku, ćwiczenia, chociaż sami zawodnicy po przerwie zimowej wykazuje często nadmierny zapał do gry.

Wiosenne treningi na boisku nie trwają długo, jedna godzina ćwiczeń wystarcza w zupełności, przy stosowaniu 3 treningów w tygodniu. Program tych zajęć zasadniczo nie odbiega od programu przyjętego w piłkarstwie. Ciepło ubrani zawodnicy, w zależności od pogody — w kostiumach treningowych, rozpoczynają trening od „rozgrzewki" — od ćwiczeń gimnastycznych. Teren i pogoda wymagają przeprowadzenia tej części treningu w ciągłym ruchu a więc w marszu lub lekkim biegu. Nic nowego. Znane piłkarzom ćwiczenia wymachów, wyrzutów, krążeń nóg i ramion — podskoki — ćwiczenia tułowia, wszystko tak połączone, aby nie było żadnych przerw. Ćwiczenie za ćwiczeniem co 2 — 3 lub 4 kroki. Żadnych ćwiczeń w siadzie, leżeniu czy w klęku nie wykonywać.



...w marcu, bez względu na panującą pogodę, drużyny piłkarskie już ćwiczą

Po „rozgrzewce" trwającej 10 minut przechodzimy do zaprawy lekkoatletycznej — do biegów i skoków. Niech nikt nie przypuszcza, że w tym celu zaprowadzimy piłkarzy na bieżnię i skocznię, bo i tę część treningu ćwiczymy na boisku, w takich warunkach, w jakich będziemy grać. Biegamy — zapominając o sylwetce lekkoatlety, pamiętając, że jesteśmy piłkarzami, którzy w czasie gry poruszają się w zmieniającym się ustawicznie tempie.

Gwałtowne starty do piłki, raz w bok, raz w skos, raz w przód — słowem zrywy przeplatane lekkim biegiem lub marszem, na zmianę z wyskokami do górnych piłek. Dodajmy do tego jeszcze bieg tyłem, bieg „przekładanką", bieg łukami a zamkniemy program piłkarskich biegów. Skoki — z rozbiegu, z odbicia jednonóż, z miejsca z odbicia obunóż, z dotknięciem głową zawieszonej piłki ! skoki z rozbiegu z dotknięciem piłki nogą, a osiągniemy sprawność fizyczną zawodników. Po 20 minutach, tej wcale nie tak łatwej części treningu, przechodzimy do ćwiczeń z piłką.

Wszyscy chcieliby zaraz grać na dwie bramki, popróbować gry, strzelania lub chociaż walki z „przeciwnikiem" wybranym z grona swoich kolegów. Na to mamy jeszcze czas, przecież pierwsze piłki są takie dziwne, „nie słuchają" zawodników, chodzą po boisku swoimi drogami. Zacznijmy więc od ćwiczeń opanowania piłki, od najprostszych uderzeń wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym podbiciem, od przyjęcia toczącej się piłki i od gaszeń. Słowem powtarzajmy w czasie pierwszych treningów całe abecadło piłkarskie, które już zawodnicy opanowali dobrze w czasie ubiegłego sezonu. Zanim przejdziemy do gry — przywróćmy „posłuszeństwo piłki". Początkowo opanujemy tym sposobem technikę uderzeń a później ich dokładność, a wreszcie siłę uderzenia, która niespostrzeżenie dla samych zawodników — powróci.

Ostatnia część treningu jak zawsze winna być poświęcona rozwijaniu umiejętności taktycznych. Rozpoczynamy znów od abecadła, od najprostszych podań pomiędzy dwoma — trzema graczami, od powtarzania podania skośnego, podania bocznego, prostopadłego — wszystko bez „przeciwnika". Potem dopiero włączymy trudniejsze elementy taktyczne połączone już z walką o piłkę. Ćwiczenie trzech przeciwko dwóm i trzech przeciwko jednemu, trzech na trzech (na ograniczonej przestrzeni boiska) — to są elementy poprzedzające grę do bramki. Po trzech, czterech treningach będziemy już ją prowadzili ale na ograniczonym boisku i w niepełnym wymiarze czasu; kilkanaście minut gry (10 — 15) — będzie dostatecznym wysiłkiem dla piłkarza w początkowym okresie treningów.

Do pełnej gry piłkarskiej nie trzeba się śpieszyć, sezon przed nami jest długi, wszystkie elementy taktyczne stopniowo łączymy ze sobą, wplatając momenty walki o piłkę, tylko tym sposobem dobrze i racjonalnie przygotowujemy drużynę do spotkań mistrzowskich.

Nie spieszymy się również do rozgrywania spotkań treningowych z silnym przeciwnikiem, a w czasie ich przeprowadzania zmieniajmy zawodników, bo wysiłek 90 minut na ciężkim boisku będzie ponad ich możliwości.

Wychodząc na boisko na pierwsze treningi pamiętaj że:

1) Zanim przystąpisz do biegów i do ćwiczeń z piłką, wykonuj intensywną „rozgrzewkę" — konieczną do dalszych ćwiczeń.

2) Trenuj ciepło ubrany, bez dłuższych przerw pomiędzy ćwiczeniami.

3) Nie kop piłki na siłę, staraj się opanować tylko dokładność uderzenia.

4) Powtarzaj te ćwiczenie, które już opanowałeś w ubiegłym sezonie.

5) Nie przystępuj od razu do gry „na dwie bramki" — dopiero po odbyciu kilku treningów wolno zagrać na dwie bramki (grać jednak niezbyt długo).

TADEUSZ FORYŚ









PŁYWANIE ŻABKĄ NA PLECACH

(dokończenie)

Technika pływania żabką szkolną o największym zasięgu ramion przedstawia się następująco. Pozycją wyjściową dla efektywnej pracy ramion jest układ, w którym wyprostowane ramiona stanowią przedłużenie linii boków ciała i zwrócone są dłońmi na zewnątrz (rys. 1).

Ramiona nadal proste „ciągną" wodę ruchem równoległym do powierzchni. W czasie tego ruchu, nogi są wyprostowane i złączone (rys. 2). Akcja wiosłowania rąk kończy się, gdy ramiona na całej swej długości przylgną do boków ciała. Podciąganie ramion i nóg rozpoczyna się prawie jednocześnie (rys. 3). Jednak czynność podciągania nóg kończy się wcześniej (gdy dłonie dosięgną linii piersi). Od tego momentu nogi rozpoczynają „napędową" część swej pracy, a ramiona dążą nadal do pozycji wyjściowej, prostując się w łokciach (rys. 4, 5, 6). Ruch ramion i nóg kończy się jednocześnie lub prawie jednocześnie. Następuje okres wypoczynku — pauza. W czasie pauzy ciało wraca do poziomu. Klatka piersiowa jest nieco uwypuklona, nie zapadnięta (b. ważne), ramiona proste (nie usztywnione). Po upływie pauzy zaczyna się nowa seria ruchu nóg i ramion.

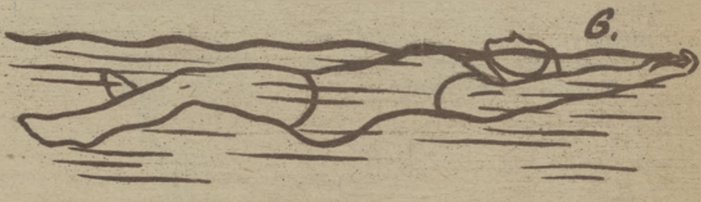
Przejście od tego sposobu pływania do pływania właściwą żabką na plecach wymaga jedynie modyfikacji ruchów ramion. Oto zamiast podciągania ramion w wodzie, przenosi się je nad wodą. Koordynacja ruchów jak i sposobów wiosłowania ramion pozostaje bez zmian. Również nie zmienia się rytmu oddychania. Wdech dokonuje się w czasie przenoszenia ramion, a wydech, gdy ręce ciągną wodę. Sposób przenoszenia ramion może być różny. Można przenosić ramiona proste, górą w tył, mniej więcej w płaszczyznach prostopadłych do powierzchni wody, równoległych do podłużnej osi ciała i przeprowadzonych przez stawy barkowe. Również ramiona mogą wznosić się w górę stykając się dłońmi, a dopiero w dalszej fazie przenoszenia stopniowo się oddalać. Mogą też ramiona przenosić się nieco bokiem, nazewnątrz od wymienionych płaszczyzn. Wreszcie przenoszenie ramion może wyglądać tak, że wpierw stykające się dłonie dążą blisko ciała ku piersiom (łokcie przy tym się uginają i odchylają w bok), a po tym ramiona z zamachu prostują się w tył. Jednak tego sposobu przenoszenia ramion używa się coraz rzadziej, między innymi dlatego, że nie zwiększa on ruchomości stawów barkowych. W zasadzie ciało przy pływaniu na plecach leży płasko. Jednak w pierwszej połowie akcji podciągania ramion głowa unosi się 1 — 3 cm w górę, a tułów wygina się nieznacznie w górnych kręgach. Tak nieznacznie jednak, że niewprawne oko nie zawsze jest w stanie to zauważyć. W drugiej połowie ruchu podciągania ciało powraca do pozycji płaskiej. To nieznaczne „garbienie" górnych kręgów powoduje wydajniejszą pracę ramion. Pływanie żabką na plecach odgrywa nie tylko dużą rolę w pływaniu użytkowym (zwłaszcza w technice ratowania tonących), ale również jest cennym elementem wszechstronnego szkolenia wyczynowców.

Dzięki temu, że pływanie tym stylem zezwala na poruszanie się szczególnie płynnymi ruchami, przy jednoczesnym głębokim oddychaniu — jest ono doskonałym ćwiczeniem uspakajającym po ciężkich wysiłkach pływackich. Nadto specyficzne dla żabki na plecach ruchy ramion stanowią wraz z motylkowymi ruchami rąk doskonały zespół ćwiczebny dla wypracowania ruchomości stawów barkowych. Niemniej cenną zaletą żabki plecowej jest to, że jest ona doskonałym ćwiczeniem korektywnym — postawy.

Z. WIELIŃSKI

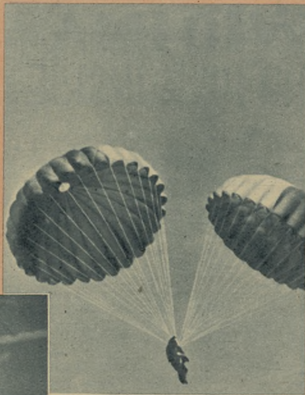








Mistrzyni świata w gimnastyce — zasłużona mistrzyni sportu, Helena Rakoczy rozsławiła swymi sukcesami w całej Europie dobre imię polskiego sportu.





W Polsce przedwrześniowej kobieta skoczek spadochronowy budziła ogólną sensację. W Polsce Ludowej kobiety uprawiają sport spadochronowy na równi z mężczyznami. Od lewej spadochroniarki: Alicja Olszewska, Danuta Sobyżanka i Wanda Dobraniecka.

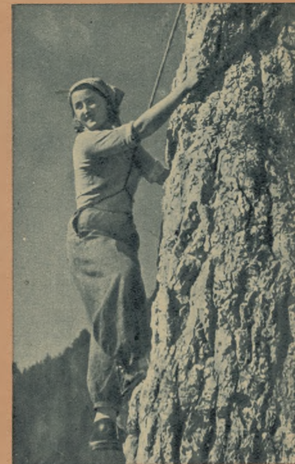
(Fot. WAF)



Przyszłość uśmiecha się [illegible] wspaniałymi perspektywami. (fot. Film Polski)

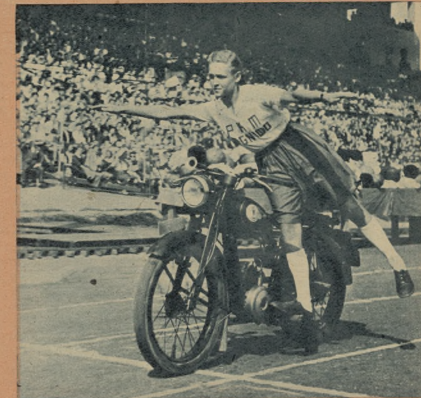


Kobiety licznie i z powodzeniem konkurują dziś z mężczyznami nawet w szybownictwie. Na zdjęciu rekordzistka świata w szybownictwie — Irena Kempówna.



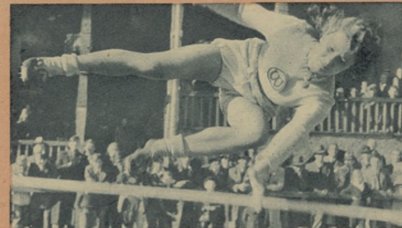
Turystyka wysokogórska — sport mocnych nerwów i wielkiej sprawności fizycznej znajduje wśród kobiet coraz więcej zwolenniczek.





Sport motorowy przestał być typowym męskim sportem — dziś uprawiają go także kobiety. Na zdjęciu 14-letnia Krysia Nowakówna popisuje się akrobatyczną jazdą na motocyklu.

(Fot: Film Pol.)



Lekka atletyka znalazła wśród kobiet najwięcej zwolenniczek.



Mistrzyni Polski w jeździe figurowej na lodzie — Anna Borsche-Lindnerowa.

Jesteśmy młode, zdrowe i silne, przyszłość uśmiecha się do nas wspaniałymi perspektywami. Nic nie zakłóca naszego szczęścia. Praca, nauka w szkole, sport, a po tym gry i rozrywki wypełniają nam czas. Na stadionach, pływalniach, boiskach sportowych, w salach gimnastycznych — krzepną nasze mięśnie, wzmacnia się zdrowie, potęguje się dobre samopoczucie.

Każda z nas zdaje sobie sprawę, że sport wywiera ogromny wpływ na całe życie. Jedną z jego wielu zalet jest to, że daje siły i energię do pracy, a praca jest treścią i celem naszego życia. Dzięki niej wzrasta dobrobyt, rosną nowe miasta i wsie, rosną nowi ludzie, którzy budując socjalizm, łączą się w potężną armię obrońców pokoju.

Pomyślcie, że dziś kiedy nasze koleżanki powróciły z I Zimowych Mistrzostw Polski Zrzeszeń Sportowych, kiedy przygotowujemy się do letniego sezonu sportowego... na Koreę spada deszcz bomb i pocisków, płoną osiedla, giną tysiące kobiet i dzieci.

Czy zastanowiłyśmy się jak wielka odpowiedzialność ciąży na nas? Odpowiedzialność przed całym narodem, przed całym światem, przed naszymi siostrami, matkami i dziećmi, za utrzymanie i utrwalenie pokoju.

Międzynarodowy Dzień Kobiet stał się światową manifestacją, potężnym protestem przeciwko spiskowi imperialistów na naszą wolność, szczęście i życie. I my — członkinie kół, klubów sportowych, LZS-ów z entuzjazmem i energią prowadzimy kampanię na rzecz pokoju. W mieście, czy na wsi, zadanie nasze jest jednakowo bojowe i jednakowo ważne.

Każda nowa członkini w kole sportowym, każda dziewczyna zdająca normy i zdobywając odznakę SPO, odznakę, która stała się symbolem młodych patriotów polskich — to wkład w dzieło pokoju.

Niech każde koło sportowe, każdy Ludowy Zespół Sportowy, klub zwerbuje możliwie największą liczbę dziewcząt i kobiet. Wszystkie zawodniczki, członkinie klubów i kół sportowych muszą stać się bojowymi agitatorkami pokojowego sportu i ruchu sportowego.

Pamiętajmy, że przyszłość należy do nas. My ją budujemy, my nadajemy kierunek rozwojowi sportu.

Masz koleżanki? Niech wszystkie zapiszą się do koła sportowego, którego ty jesteś członkinią. Nauczą się tam współzawodnictwa, wytrwałości, pokonywania trudów i przeszkód. Wyrobią w sobie odwagę, szybkość decyzji, silną wolę i stanowczość.

Pamiętajmy, że mały znaczek „Sprawny do Pracy i Obrony" jest dowodem naszego uświadomienia, dowodem, że jesteśmy należycie przygotowane do życia, że się nie boimy walki z przeciwnościami i gotowe jesteśmy budować socjalistyczną ojczyznę z milionami innych kobiet, nieustępliwie walczyć o pokój.

Przewodzą w tej walce ludzie radzieccy, kobiety radzieckie, które rzuciły apel do wszystkich kobiet świata — aby łączyły się w walce o pokój. Dość już okrucieństw, bestialskich morderstw hańbiących ludzkość zbrodni popełnionych na Korei przez amerykańskich barbarzyńców. Dość brudnej wojny w Indochinach. Czas zaprzestać zbrojeń.

Solidarna akcja wszystkich kobiet świata wytrąci z rąk podpalaczy zarzewie trzeciej wojny światowej.

Wielki chorąży obozu pokoju, Józef Stalin oświadczył, że wojna nie jest nieunikniona, że można ją zażegnać.

Dziewczęta, kobiety, mobilizujcie się do walki o pokój w waszych kołach i zespołach sportowych, zdobywajcie odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony", podnoście wasze kwalifikacje sportowe i zawodowe, aby nowymi rekordami, i wynikami w sporcie spotęgować wasz wkład pracy do wielkiego, pokojowego dzieła, jakim jest nasz Plan 6-letni budujący podstawy socjalistycznej Polski.

M. STARCZEWSKA



Największe sukcesy w biciu naszych rekordów odnoszą nadal pływaczki. Rekordzistka Polski w pływaniu — Halina Dzikówna.

(fot. Link)

KOBIETY RADZIECKIE WZOREM I PRZYKŁADEM



Do wielu międzynarodowych sukcesów kobiecego sportu ZSRR drużyna koszykarek radzieckich dorzuciła jeszcze jeden, zdobywając Mistrzostwa Europy na rok 1950.

Międzynarodowy Dzień Kobiet — 8 marca rzesze pracujące Związku Radzieckiego przywitały w roku bieżącym w warunkach potężnego rozwoju politycznej i twórczej aktywności mas, wywołanej nowymi zwycięstwami narodów radzieckich w dziele budowy komunizmu.

W walce o sukcesy budowy komunizmu ogromną rolę odgrywają kobiety radzieckie. Wspaniała jest aktywność we wszystkich dziedzinach życia gospodarczego, państwowego, kulturalnego i społeczno-politycznego, aktywność, której rozwój umożliwiony został paragrafem 122 Konstytucji Stalinowskiej, mówiącym o pełnym równouprawnieniu kobiet.

Kobiety radzieckie — płomienne patriotki socjalistycznej ojczyzny w latach Wielkiej Wojny Narodowej pokazały całemu światu do czego zdolna jest kobieta w kraju socjalizmu. W ciężkich dniach wojny kobiety radzieckie wykuwały zwycięstwo na tyłach, pracując ofiarnie w fabrykach, zakładach i kołchozach. Wiele z nich bohatersko walczyło za ojczyznę na froncie. Na stadionie moskiewskiego „Stalińca" wznosi się pomnik poległej partyzantki mistrzyni ZSRR w narciarstwie Luby Kułakowej.

W latach powojennych kobiety radzieckie stały się aktywnymi uczestniczkami ogólnonarodowej patriotycznej walki o przedterminowe wykonanie stalinowskiej pięciolatki. Otoczone opieką Partii i Wielkiego Stalina — kobiety radzieckie mają nieograniczone możliwości rozwoju swych twórczych sił, talentów i zdolności.

Kobiety w ZSRR mają otwarte drogi do działalności na polu pracy społecznej i zawodowej, do wykształcenia, literatury, sztuki i sportu. W żadnym kraju na świecie kobiety nie mają takich możliwości masowego udziału w ruchu sportowym jak w ZSRR. Miliony kobiet radzieckich uprawia sport, hartuje zdrowie, czerpie z kultury fizycznej siły do jeszcze wydajniejszej pracy.

Dziś Związek Radziecki ma najpotężniejszy na świecie sport kobiecy. Wspaniałe zwycięstwa zawodniczek ZSRR na terenie międzynarodowym są najlepszym dowodem, jak szybko w państwie socjalistycznym rosną nowe talenty, wyłonione z mas ludowych.

W ZSRR miliony kobiet miast i wsi uprawia najrozmaitsze dyscypliny sportu. Historia sportu burżuazyjnego nie zna takich rezultatów, jakie uzyskują zawodniczki radzieckie. Czy weźmiemy lekkoatletykę, jazdę szybką na łyżwach, strzelectwo, kolarstwo, sport motorowy narciarstwo, siatkówkę, koszykówkę, pływanie długodystansowe gimnastykę, sport spadochronowy — wszędzie zawodniczki radzieckie są najlepsze na świecie.



Każde zawody w ZSRR ściągają na stadiony niezliczone tłumy miłośników sportu. Na zdjęciu mistrzyni sportu ZSRR Zofia Duchowicz (Moskwa) na finiszu sztafety 4 × 100.

Sport stał się w ZSRR nieodzowną treścią życia kobiet radzieckich. Czyni on je silne, zdrowe i radosne. Takie mistrzynie, jak Dumbadze, Siewriukowa, Anokina, Majuczaja, Bogdanowa, Isakowa, Wasiliewa i inne, wychowały w ZSRR wspaniałe rezerwy sportowe, już dziś daleko przewyższające najlepsze zawodniczki krajów kapitalistycznych.

Chłopki z nędznej, zacofanej wsi przedrewolucyjnej Rosji nie miały żadnego pojęcia o sporcie, a dziś na wsi radzieckiej zainteresowanie kołchoźnic sportem jest zjawiskiem powszechnym. Radziecka wieś dała już takie wspaniałe narciarki jak mistrzyni sportu Aleksandra Małofiewa, Gostincewa i Szuszina. A ile warte są narciarki ZSRR o tym przekonali się wszyscy na IX Akademickich Zimowych Mistrzostwach Świata w Poiana — Stalin, gdzie 6 reprezentantek radzieckich zajmowało zawsze 6 pierwszych miejsc, podobnie zresztą jak i łyżwiarki.

Że uprawianie sportu pomaga kobietom radzieckim w uzyskiwaniu wspaniałych wyników w pracy, dowodzi ogromna liczba zawodniczek z tytułami „mistrzów wielkich plonów", odznaczonych mianem Bohatera Pracy Socjalistycznej, przodowników rolnictwa itp.

Tysiące zawodniczek za stachanowską pracę nagrodzono orderami i medalami. Wiele kobiet zajmuje kierownicze stanowiska w organizacjach sportowych, prowadzi prace naukowo-badawcze w dziedzinie kultury fizycznej i sportu, kieruje katedrami Instytutów Kultury Fizycznej, pracuje jako nauczycielki i trenerki. Setki kobiet otrzymało specjalne wykształcenie w Instytutach i Technikach Kultury Fizycznej oraz na sportowych fakultetach Instytutów Pedagogicznych.

Zawodniczki radzieckie wspaniałe córki i patriotki swej Ojczyzny, uważają za swój obowiązek podnieść nowymi osiągnięciami potęgę kraju na jeszcze wyższy poziom. Uważają za swój obowiązek walczyć o taki rozwój kultury fizycznej, który dopomógłby szybciej zrealizować zadania postawione przez Partię bolszewicką.

Międzynarodowy Dzień Kobiet był w rb. obchodzony przez kobiety pracujące całego świata pod znakiem wzmożenia walki przeciwko groźbie nowej wojny przygotowywanej przez imperialistów amerykańsko-angielskich. Międzynarodowy ruch kobiecy, staje się coraz większą siłą w walce o pokój i demokrację. W awangardzie tego ruchu kroczą kobiety radzieckie, kroczą zawodniczki ZSRR, bojowniczki o pokój.

Za ich przykładem idą kobiety polskie, idą nasze zawodniczki.

Z. DALL



Wielokrotna rekordzistka ZSRR i świata, najwszechstronniejsza lekkoatletka radziecka — E. Czudina



Mistrzyni ZSRR w żeglarstwie — A. K. Kuźnina sprawdza takelunek przed wypłynięciem na trening.



Im lepiej przygotujesz rower do nadchodzącego sezonu, tym mniej spotka Cię takich przykrych postojów.

Rozpoczynamy trening kolarski

Sezon sportowy rozpocząć należy od przejrzenia swego roweru, gdyż ubiegły sezon mógł nadwyrężyć niektóre jego części. Deszcze i woda mogły wypłukać smary, a na pewno wypłukały je doszczętnie z łańcucha i pedałów i części te zanieczyściły. Jest więc bardzo wskazane przeprowadzić najpierw większy remont i uzupełnić braki oraz doprowadzić do porządku cały „bagaż" kolarski. Po takich przygotowaniach kolarze mogą z całym spokojem rozpocząć czynnie sezon kolarski w przeświadczeniu, że służąca im dotąd wiernie maszyna i nadal nie zawiedzie.

Zanim jednak przystąpimy do omówienia treningu kolarskiego zastanówmy się nad zdobyciem odznaki — **„Sprawny do Pracy i Obrony"**.

Wszyscy kolarze, wyczynowcy, turyści i użytkowicze zobowiązali się zdobyć odznakę **SPO**. Tak więc hasło: **„Wszyscy rowerzyści — zdobywcami odznaki SPO** obowiązuje! Rzucamy wyzwanie wszystkim sportowcom a tym artykułem specjalnie zwracamy się do kolarzy w przekonaniu, że poważna ilość sprawnych do pracy i obrony będzie właśnie wśród posiadaczy rowerów. Chcąc jednak wypełnić to zadanie, kolarze muszą się odpowiednio przygotować. Pewną przewagę będą mieli ci kolarze, którzy zgodnie z naszymi radami, nie zaniedbali sezonu zimowego, a uprawiali gimnastykę, pływali lub zajmowali się jednym ze sportów zimowych.

Treningi rozpoczniemy już w pierwszą pogodną niedzielę. Wybierzemy sobie jakąś miejscowość, oddaloną od miejsca zamieszkania 10—15 km i około godziny 10-tej, wraz z grupą znajomych kolarzy, wyruszymy w drogę. Tempo naszej jazdy nie będzie szybkie. Na tym pierwszym treningu postaramy się przebyć wyznaczoną przestrzeń bez znaczniejszego wysiłku, jednakże w tempie równym i o jednakowym nasileniu. Po przybyciu do celu i po krótkim odpoczynku, dobrze zrobi nam spożycie zabranych ze sobą zapasów żywności. Udamy się teraz na przejażdżkę terenową.

Co to znaczy jazda w terenie? Kolarz nie tylko powinien umieć sprawnie i szybko posuwać się po szosie. Drogi boczne, ścieżki, jazda lasem i na przełaj — są to wszystko umiejętności, które powinien opanować każdy rowerzysta. Kiedy znuży nas jazda po jednostajnej równej szosie, przejażdżka po lesie, polnej ścieżce urozmaici naszą wycieczkę i trening.



Jeśli skończy się ścieżka, trzeba często przenieść rower na własnych barkach.

Przed wieczorem, zanim zacznie się zmierzch wracamy do domu. Drogę powrotną przebywamy lekko i swobodnie.

Następnie trzy czy cztery niedziele jeździć będziemy podobnie, zwiększając jedynie przejeżdżaną w ciągu dnia przestrzeń do 20—25 km w jedną stronę.

W drugiej połowie kwietnia przejdziemy już do bardziej intensywnego treningu. W niedzielę zorganizujemy znów wycieczki trzymając się wskazań podanych wyżej, a ponadto raz w tygodniu wyjeżdżać będziemy na prawdziwy trening.

Pierwszy dystans treningu nie powinien przekraczać 15 km. Pierwsze dziesięć kilometrów przejedziemy w równym, niezbyt męczącym tempie, a następnie — po odpoczynku — jednakże bez schodzenia z roweru, 5 km przejedziemy tempem szybkim i równym. Te 5 km są właściwym treningiem wyrabiającym szybkość, gdy treningi przeprowadzone dotąd wzmacniały mięśnie całego ciała, przygotowały do wysiłku, wzmacniały płuca i serce. Po kilku treningach (2—3) zwiększamy dystans do 25—30 km; szybkim tempem jechać będziemy zawsze tylko po 5 km.

Po 3—4 tygodniach poprawimy naszą kondycję kolarską, wówczas każdy trening zakończymy 200 m finiszem.

W końcu kwietnia, przygotowani już kolarze, z całym spokojem mogą startować w próbie zdobycia odznaki **SPO** i na pewno zdobędą konieczne minima, czy na dystansie krótkim 500 m czy też na dystansie dłuższym — 20 km dla mężczyzn i 10 km dla kobiet.

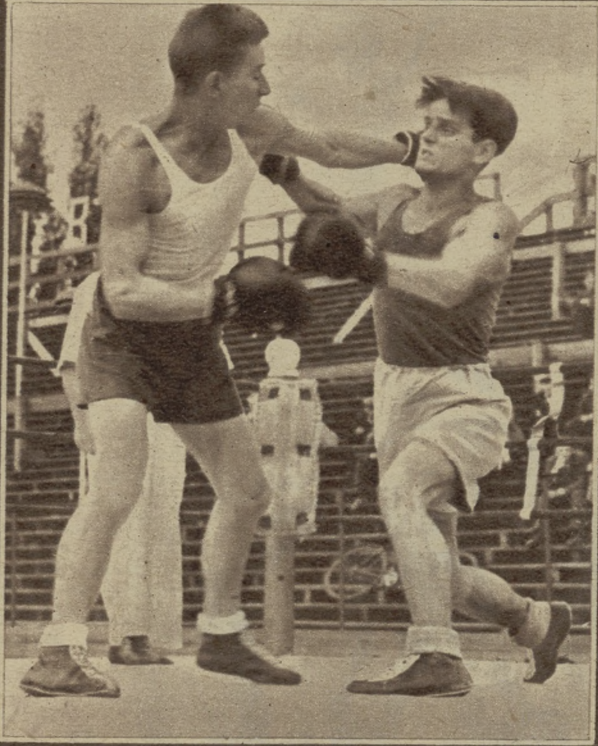
Dla orientacji podajemy kolarskie normy **SPO** z uwzględnieniem wieku i płci.

Dodać należy, że przeprowadzony racjonalnie trening według na początku podanego sposobu, przyczyni się do zdobycia ogólnej kondycji fizycznej i niezmiernie ułatwi osiągnięcie koniecznych minimów także i w innych konkurencjach przewidzianych dla zdobycia odznaki **„Sprawny do Pracy i Obrony"**.

F. Szymczak

Wiek	Mężczyźni					Kobiety				
Dystans	15—16	17—18	19—20	30—39	Od 40 wzwyż	16	17—18	19—25	26—32	Od 35 wzw.
500 m z rozbicia na czas	605	575	555	575	605	725	685	655	685	745
20 km mężczyźni	65 m	62 m	60 m	62 m	65 m					
10 km kobiety						36 m	34 m	34 m	32 m	38 m
kolarskie wycieczki turystycz.	co najmniej 8 wycieczek 1.400 km przejechanych					co najmniej 8 wycieczek i 280 km przejechanych				

UNIKAJMY KONTUZJI W BOKSIE



dokończenie

8) **„K.O. na brodę"**: k.o. jest wynikiem uderzenia w podbródek, przez co siła uderzenia zostaje przeniesiona przez ramię żuchwy na staw żuchwowy znajdujący się w pobliżu „aparatu równowagi" — błędnika. Leży on w kościach podstawy czaszki. Po takim wstrząsie błędnik przestaje na chwilę rejestrować położenie naszego ciała (wespół z móżdżkiem, który pełni funkcję regulatora położeń ciała), a zawodnik po doznanym ciosie pada „jak podcięty".

Objawy: chwilowe zamroczenie, osłabienie pulsu i bladość skóry;

Postępowanie: chorego należy położyć, ciepło okryć, nogi ogrzewać (butelką z gorącą wodą lub gumowym termoforem); twarz i ręce silnie rozcierać. Wszelkie uciskające części ubrania rozluźnić. Po dojściu do przytomności podawać gorącą herbatę. Po doznanym k.o. zawodnika winien obejrzeć lekarz, jeszcze tego samego dnia.

9) **„K.O. w żołądek"**:

Przyczyna: uderzenie w nadbrzusze powoduje (poprzez podrażnienie splotu nerwów autonomicznych, zwanych splotem słonecznym („plexus solaris"), reflektoryczne (odruchowe) zwolnienie tętna, z osłabieniem jego napięcia (trudno wyczuwalny słaby puls), mdłości przechodzące niekiedy w wymioty, oraz silny ból w górnej części brzucha, potęgujący się jeszcze przy próbie „złapania" głębokiego oddechu.

Objawy: w odróżnieniu od k.o. na brodę, zawodnik nie pada od razu po ciosie lecz w chwilę po jego otrzymaniu, wtedy, gdy po „zainkasowaniu" ciosu, usiłuje wykonać pierwszy oddech. Zwiększający się momentalnie silny ból „zwija" w pasie zawodnika i ten ostatni nie tracąc przytomności, powoli osuwa się na deski.

Postępowanie: odpoczynek (w pozycji leżącej) pod ciepłym kocem. Płynów lepiej nie podawać. W razie bólów utrzymujących się dłużej niż ½ godziny, postępującego słabnięcia, bladości skóry, przyspieszenia tętna (pulsu) przy jednoczesnym jego słabym wypełnieniu, **obowiązkiem jest** odwiezienie chorego do lekarza lub lepiej do szpitala, — w celu zbadania i poddania obserwacji, albowiem w rachubę może wchodzić uszkodzenie któregoś z narządów wewnętrznych jamy brzusznej.

10) **Uderzenie w głowę.** Mamy tu na myśli silny, tępy uraz głowy, spowodowany upadkiem na matę i uderzeniem głową (najczęściej tyłem głowy) o deski ringu.

a) Skutkiem doznanego wstrząsu mózgu może dojść do przejściowego zamroczenia lub utraty świadomości.

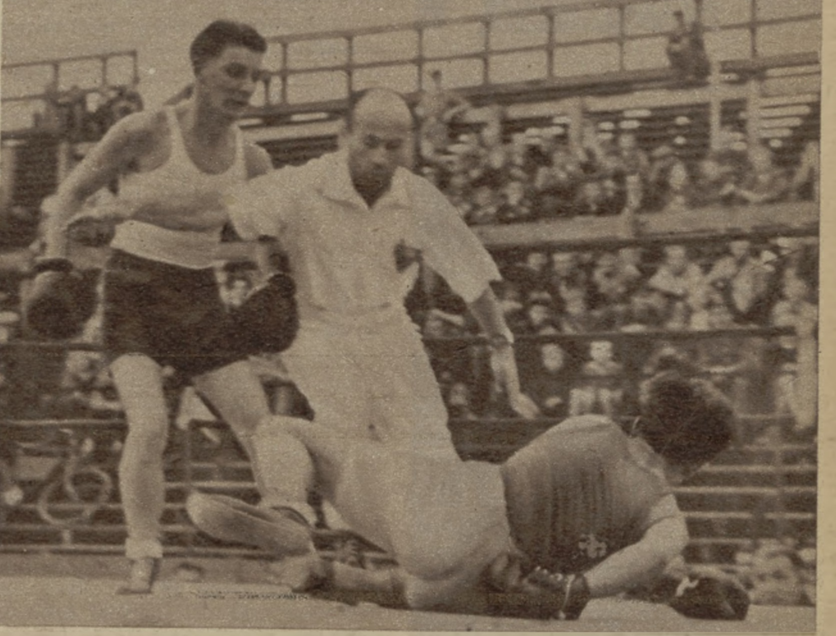
Postępowanie: chorego należy ułożyć i postępować jak w przypadku k.o. na brodę. Chorego takiego nie wolno puścić samego do domu, lecz odwieźć i zapewnić mu opiekę domową. Przez najbliższe 48 godzin winno się bacznie obserwować czy nie wystąpią takie objawy jak: nudności, wymioty, ospałość, nierówność źrenic, ból głowy. W takim wypadku należy chorego bezzwłocznie przewieźć do szpitala.

b) Jeżeli pod wpływem uderzenia w głowę, prócz objawów wyżej podanych, pojawi się **wyciek krwi z ucha lub z nosa**, należy podejrzewać pęknięcie podstawy czaszki.

Postępowanie: doraźnie: chorego należy ułożyć z głową nieco uniesioną, na kark i czoło przyłożyć zimny kompres, ciepło okryć, przewieźć natychmiast do szpitala (nigdy do domu, choćby zawodnik taki twierdził, iż „już czuje się lepiej"); przy przekładaniu chorego z noszy na nosze i w czasie transportu zważać na wstrząsy i starać się ich unikać. Na tym wyczerpaliśmy ten krótki i wycinkowo podany schemat udzielania pierwszej pomocy.

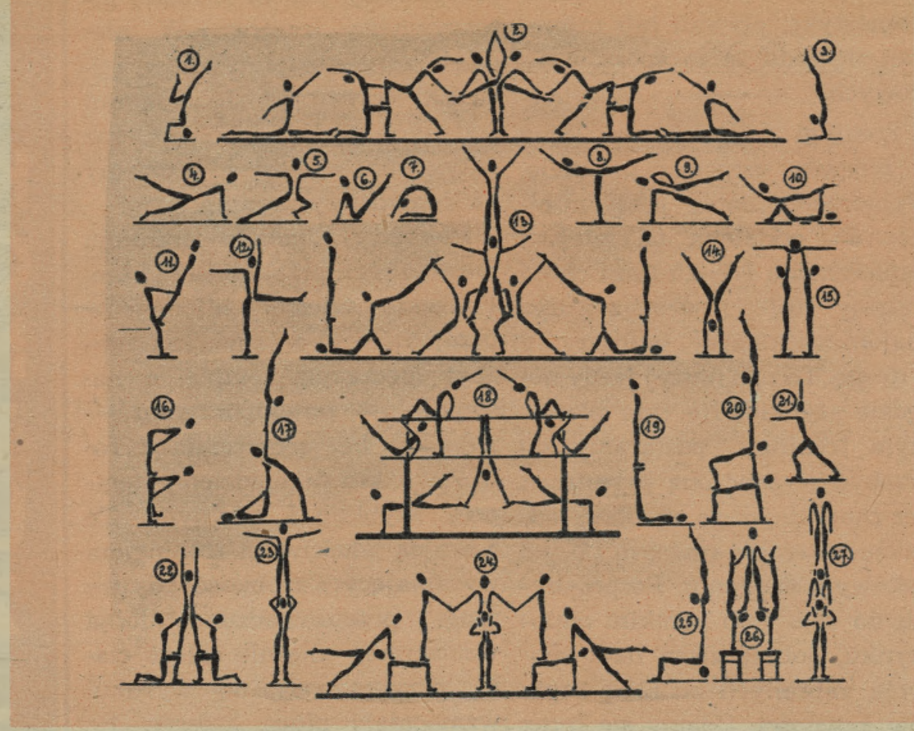
Pamiętajcie, że niosąc ją choremu lepiej jest wykonać mniej zabiegów, o celowości których jesteśmy głęboko przekonani, niż przez stosowanie niepewnych zabiegów narazić chorego na powiększenie stopnia doznanego urazu!

DR JERZY ALBRYCHT



PIRAMIDY



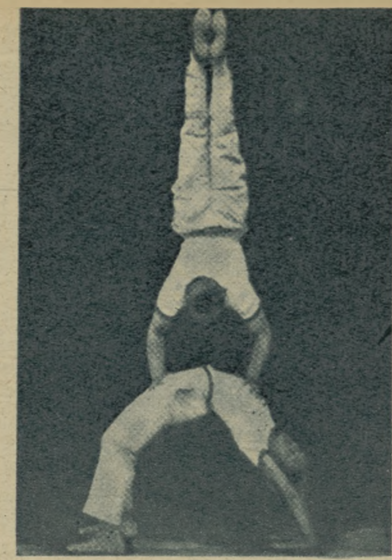




W ten sposób szybko i najłatwiej wziąć współćwiczącego na barki

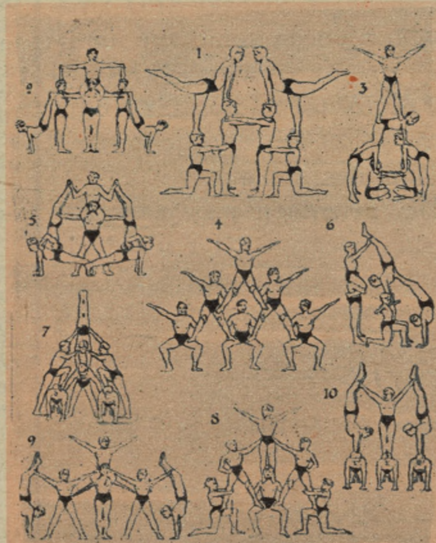


A tak — do stania na barkach współćwiczącego

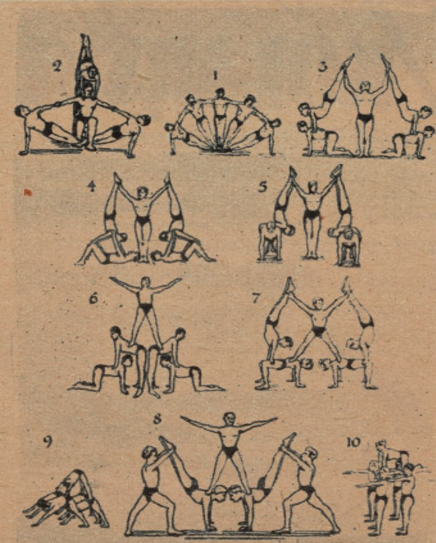




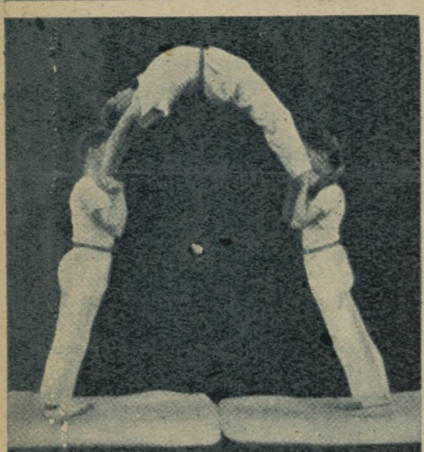


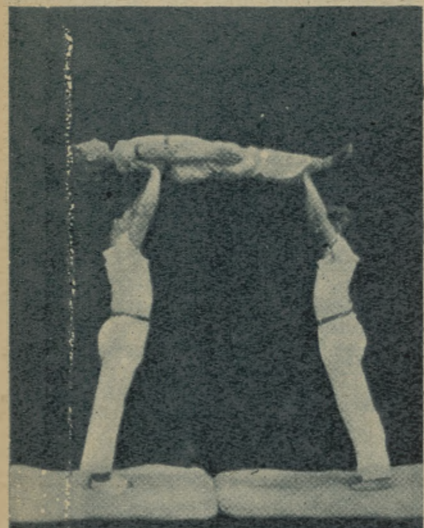


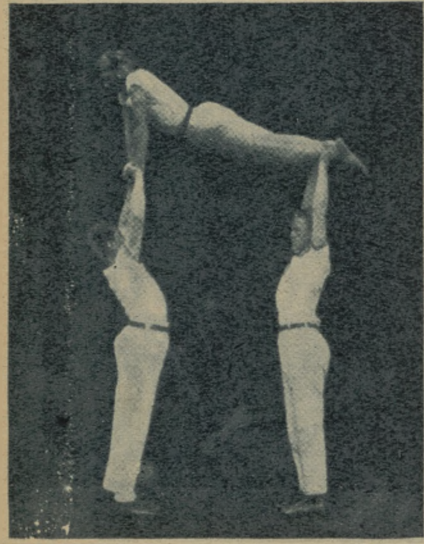
Piramidy szóstkowe



Piramidy piątkowe







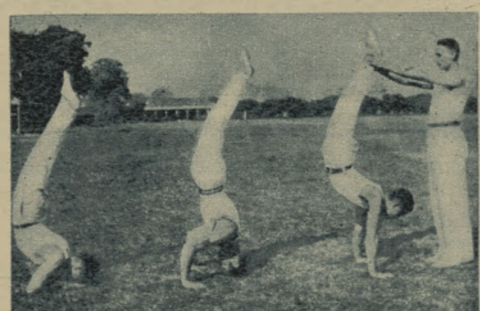






3 fazy wykonania podporu na barkach współćwiczącego







Stanie na rękach jest jednym z podstawowych elementów budowania piramid. Chcesz uczyć się stania na rękach przećwicz kolejno podane ćwiczenia

Jednym ze środków propagandy kultury fizycznej są występy gimnastyków, wykonywających piramidy. Ciekawie zbudowane i sprawnie wykonane zachwycają one widza, zwracają uwagę na niezwykłe formy ustawień grupowych oraz na siłę i zwinność ćwiczących. Poniżej podajemy zasadnicze wiadomości z zakresu budowania piramid.

Piramidy dzielimy na: estradowe, wykonywane przez małe grupy uczestników (3 do 12 osób) i na boiskowe, w których biorą udział większe grupy ćwiczących. Ćwiczenia należy rozpocząć od budowy piramid łatwych, stopniowo przechodząc do coraz trudniejszych, wymagających dłuższego specjalnego przygotowania (wyćwiczenia pojedynczych i dwójkowych ćwiczeń zwinnościowych).

Na załączonych rysunkach podajemy najbardziej typowe piramidy. Z podanych wzorów, wybranych z wielkiego zasobu piramid, można dobrać różnego rodzaju ustawienia. Oprócz pojedynczych pozycji podanych na rysunku: 1, 3, 4—9, 12, 14, 21, mogą być zastosowane i inne pozycje w leżeniu, siadzie, klęku, w staniu: na rękach, głowie i przedramionach, a u kobiet także „szpagaty", „mostki" i leżenia przerzutne. Zastosowane mogą być różne pozycje wytrzymań dwójkowych rys. 10, 11, 16, 19, 23, 25, piramidy trójkowe rys. 15, 17, 20, 22, 27 itp.

Przy budowaniu piramid możemy wykorzystać takie przyrządy, jak: kółka, równoważnie, poręcze (rys. 18), skrzynie, drabinki, krzesła, stołki (rys. 26), stoły lub specjalne drewniane i metalowe konstrukcje.

Wybierając piramidy musimy wziąć pod uwagę wiek, płeć i stopień wyćwiczenia wykonawców. Z dziećmi w wieku szkoły podstawowej budujemy piramidy wszerz, biorąc pod uwagę to, by wysiłek uczestnika nie przekraczał połowy jego ciężaru własnego. Przy budowie piramid używamy chorągiewek, wstążek itp., upiększając je w ten sposób. Młodzieży starszej można dać do wykonania piramidy jednopiętrowe (rys. 24). Dla dziewcząt najlepiej nadają się takie pozycje gimnastyczne, przy których ramiona są zluźnione (jak przy tańcu) rys. 2. Piramidy dla mężczyzn (rys. 13) i kobiet dobiera się w zależności od fizycznego i technicznego przygotowania grupy.

Przy doborze piramid należy wybierać takie ustawienia, by rysunek piramidy przedstawiał po obu stronach jednakowe zakończenia. Piramidy wykonuje się w następujący sposób: po wyjściu na salę lub boisko uczestnicy ustawiają się w szeregu. Na pierwszy sygnał, dany gwizdkiem lub liczeniem, każdy z uczestników przechodzi na miejsce, z którego będzie zaczynał budowę piramidy i staje w postawie zasadniczej. Na drugi sygnał ustawia się „parter", na trzeci — wychodzą ćwiczący na pierwsze „piętro", na czwarty — wykonuje się ustawienia na wyższych miejscach lub ćwiczący wykonują pozycje najtrudniejsze do wykonania. Zbudowaną piramidę należy wytrzymać od 4 do 10 sekund. Po zbudowaniu jednej z najpiękniejszych piramid, rozwija się napis z aktualnym hasłem. Piramidę rozbudowuje się również na sygnał.

W jednym występie należy umieścić w programie nie więcej jak 5 do 8 piramid, przy czym kolejność ich należy tak ustalić, by trudność wykonywanych piramid stopniowo wzrastała. Po skończonym występie grupa schodzi z boiska lub sali.

Lekcja budowania piramid składa się z 4 części. Pierwsza część lekcji to ćwiczenia dyscyplinujące: zbiórka, powitanie, omówienie lekcji i aktualnego zagadnienia wychowawczego, marsze, ustawienia kolumny ćwiczebnej, druga część (przygotowawcza), to ćwiczenia gimnastyczne ogólne. W części głównej występują ćwiczenia zwinnościowe jednostkowe i dwójkowe oraz budowa piramid trójkowych, czwórkowych i większych grup. 10 — 15 min. poświęcić należy na piłkę ręczną: koszykówkę, siatkówkę lub biegi i skoki. Część końcowa zawiera ćwiczenia uspokajające, rozluźniające i korektywne oraz krótką ocenę przerobionego materiału.

Budowanie piramid nie wymaga większych sal gimnastycznych ani też specjalnych przyrządów i dlatego piramidy powinny być stosowane w szkołach, SKS i w Ludowych Zespołach Sportowych. Piramidy powinny mieć swoje należne miejsce w programach ognisk, wieczornic pokazów sportowych itd.

W. FILIPOWICZ

TRENING TENISISTY

(ciąg dalszy)

UDERZENIE Z LEWEJ (BEKHEND)

W początkach nauki gry w tenisa duże trudności sprawia opanowanie uderzenia z lewej. Z czasem jednak może się ono stać uderzeniem pewniejszym od uderzenia z prawej. „Bekhend" jest w nowoczesnym tenisie tym uderzeniem, po którym chętnie biegniemy do siatki, aby tam zaatakować przeciwnika. Jest to więc pewnego rodzaju uderzenie przygotowawcze do ataku, z tego więc względu bardzo ważne. Specjalne trudności przy tym uderzeniu mają gracze początkujący, którzy stosują uchwyt zmienny. W tym wypadku należy przy uderzeniu z lewej przekręcić rakietę w prawo tak, aby wcięcie na dłoni, między kciukiem i palcem wskazującym znalazło się na kancie rękojeści rakiety. (Sportowiec Nr. 24).

Uderzenie z lewej można podobnie jak uderzenie z prawej — podzielić na 5 faz:

1. przygotowanie,
2. rozmach,
3. wykrok nogi,
4. uderzenie piłki,
5. zakończenie uderzenia.

1. Stojąc w postawie zasadniczej, jak na rys. 1, czekamy na piłkę, którą partner ma nam podać.

2. Z chwilą, gdy piłka dolatuje do nas, wykonujemy ruch, jak byśmy chcieli objąć się ręką. Rakietę należy więc odprowadzić ponad lewe biodro (rys. 2). Równocześnie następuje lekki skręt tułowia w lewo (pamiętajmy o tych samych zasadach, które nas obowiązywały przy uderzeniu z prawej; skręt musimy wykonać miękko i elastycznie).

W czasie brania rozmachu przesuwamy lewą stopę w bok tak, że znajduje się ona w pozycji prostopadłej do linii bocznej kortu (rys. 2).

3. W trzeciej fazie następuje wykrok nogi prawej w bok i przed siebie. W tej fazie ciało jest lekko pochylone do przodu. Pogłębiamy rozmach i skręt tułowia w lewo, aż znajdziemy się odwróceni plecami do siatki (rys. 3, fot. 11). Zwrócić uwagę na silne zgięcie kolan (fot. 11). Układ nóg i ciała przy uderzaniu z lewej jak z tego widzimy różni się bardzo od uderzenia z prawej (fot. 12). Również trzeba pamiętać o tym, żeby rakiety nie przekręcać kiścią i nie „odprowadzać" rakiety za wysoko (fot. 9).

To jest stara technika brania rozmachu, która w nowoczesnym tenisie coraz bardziej zanika. Nowoczesny sposób brania rozmachu ilustruje nam najlepiej fot. 6 i 7. Jak widzimy następuje charakterystyczne uniesienie łokcia, ręka zaś którą tułów jakby obwijamy znajduje się między barkiem i biodrem. Skonecki, którego najsilniejszą broń stanowi uderzenie z lewej w ten właśnie charakterystyczny sposób unosi łokieć.

4. Gdy piłka znajduje się w najwyższym punkcie odskoku, płynnie, nie napinając zbytnio mięśni, wykonujemy uderzenie. W czasie uderzenia ramię musi być w łokciu wyprostowane, przegub dłoni swobodny (rys. 4 i fot. 8).

Rakieta stanowi jakby przedłużenie ręki, błędem więc jest, gdy znajduje się ona pod dużym kątem w stosunku do ręki. W czasie uderzenia z prawej, uderzenie piłki ręką lekko zgiętą w łokciu nie jest błędem. Przy uderzeniu zaś z lewej — stanowi błąd zasadniczy. (Porównać fot. 11 z fot. 12).

Podobnie jak przy uderzeniu z prawej, przy uderzeniu z lewej podnosimy swobodnie lewą rękę, co nadaje uderzeniu więcej płynności i harmonii.

5. Uderzenie z lewej kończy się mniej więcej na wysokości barku (rys. 5). Zakończenie musi być pełne, tzn. rakieta „odprowadza" piłkę przez dłuższą chwilę, a nie zatrzymuje się natychmiast po odbiciu jej. W fazie końcowej, podobnie jak przy uderzeniu z prawej, „sterujemy" rakietą, nadając piłce kierunek i wysokość lotu.

Harmonijne zagranie pięciu faz uderzenia z prawej lub z lewej sprawia każdemu na początku duże trudności. Dlatego też po każdym treningu trzeba analizować swoje uderzenia i zwracać uwagę na popełnione błędy. Czynią to nawet najlepsi tenisiści świata podczas treningu lub rozgrywania spotkania. Często przegrywają oni całe spotkania, ponieważ nie potrafią odkryć błędu popełnionego przy uderzeniu. Dopiero po meczu, analizując grę, odkrywają popełnione błędy.

Przy uderzeniach z głębi kortu gracze początkujący popełniają szereg błędów, z których trzy są najważniejsze:

1) brak koncentracji i dokładności przy wykonywaniu ruchu uderzeniowego,

2) ustawianie nogi (wykrok) przed rozpoczęciem rozmachu,

3) sztywne nogi w kolanach.

Pierwszy błąd najłatwiej usunąć przez systematyczne 5-minutowe ćwiczenia przed treningiem z samą piłką bez rakiety. Taka zabawa z podrzucaniem piłki lub łapaniem jej, gdy partner ją rzuca przyzwyczaja wzrok do koncentracji. Dokładność wykonywanych ruchów wiąże się bezpośrednio z koncentracją. Gracz skupiony zawsze będzie starannie wykonywał uderzenia.

Drugi błąd jest następstwem często słyszanej zasady o prawidłowym ustawianiu się. Oczywiście jest to bardzo ważne. Ale jeszcze ważniejsza **zasada — to wykonywanie rozmachu** przed ustawieniem się. Przyswojenie sobie tej zasady — zautomatyzowanie jej, w przyszłości odda każdemu graczowi wielkie korzyści. W czasie bardzo szybkiej wymiany piłek, przy odbijaniu „bomb serwisowych" itp., mamy bardzo mało czasu na krótki rozmach i błyskawiczne wykonanie uderzenia — a co dopiero mówić o skręcie tułowia lub prawidłowym ustawieniu się. I dlatego nie powinno nas dziwić, że najlepsi niekiedy pomijają zasadę prawidłowego ustawiania się (fot. 10).



rys. 1. I-faza



rys. 2. II-faza



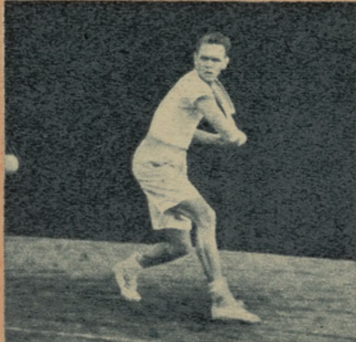
rys. 3. III-faza



rys. 4. IV-faza



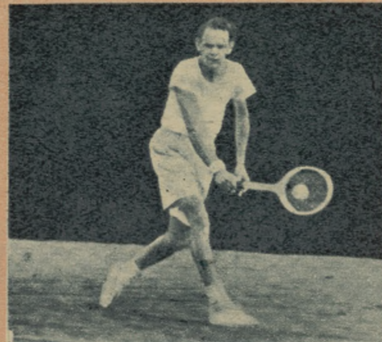
rys. 5. V-faza



fot. 6. Pogłębienie rozmachu



fot. 7. Zwrócić uwagę na silne podniesienie łokcia



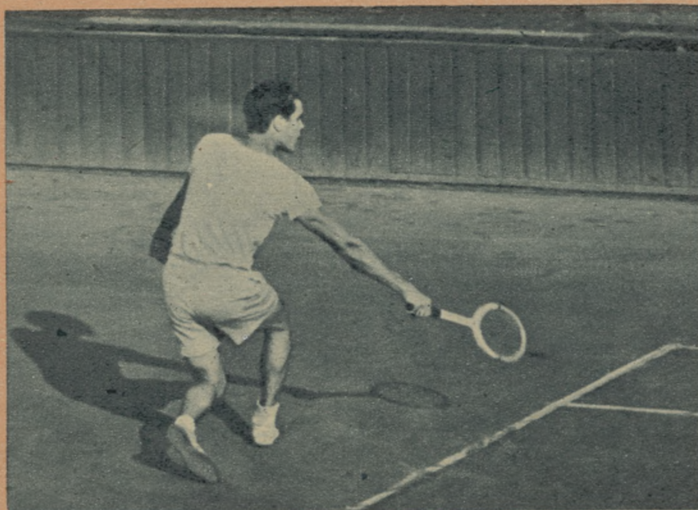
fot. 8. W IV-tej fazie ręka w łokciu wyprostowana



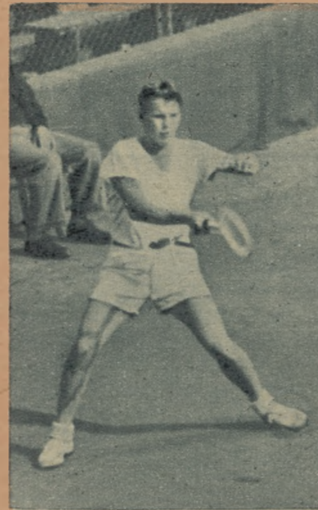
fot. 9. Błąd w rozmachu! za wysokie podniesienie rakiety — łokieć znajduje się przy tułowiu.



fot. 10. Tak wolno odbijać tylko mistrzom (fot. W. Jankowski)



fot. 11. Uderzenie z lewej charakteryzuje głębokie zgięcie kolan. Tułów zwrócony plecami do siatki (fot. W. Janowski)



fot. 12. Przy uderzeniu z prawej stoimy bokiem do siatki. Zwrócić uwagę na podniesienie lewej ręki, lekkie zgięcie łokcia w czasie uderzenia (to nie jest błąd). Porównać ugięcie kolan z fot. nr. 11. (fot. W. Janowski)

Trzeci błąd powoduje wiele błędów przy uderzeniu z lewej, które w przeciwieństwie do uderzenia z prawej powinniśmy wykonać na silnie zgiętych kolanach.

Ażeby łatwiej zrozumieć technikę uderzeń z głębi kortu zaobserwujemy jak rozkłada się ciężar ciała we wszystkich fazach. W pierwszej fazie, przy obydwu uderzeniach, ciężar ciała opiera się równomiernie na obydwu nogach. W drugiej fazie ciężar ciała przechodzi na nogę, którą przesuwamy w kierunku uderzenia (rys. 2). W trzeciej fazie, kiedy przestawiamy nogę, ciężar ciała opiera się całkowicie na nodze tylnej (rys. 3). W czwartej fazie ciężar ciała, tak przy uderzeniu z lewej jak i z prawej, przechodzi z nogi tylnej na przednią (rys. 4), w piątej zaś fazie znajduje się na nodze przedniej i tylko lekko opiera się na nodze tylnej (rys. 5).

Po opanowaniu ruchów przy uderzeniu z lewej i z prawej należy zwrócić specjalną uwagę na ćwiczenie zakończenia uderzenia (sterowanie piłki rakietą). Ćwiczenie to wygląda następująco: w dowolnym miejscu na bokach siatki wieszamy rakietę, a dla lepszej widoczności zawieszamy na niej chusteczkę i staramy się wszystkie piłki kierować w jej stronę. Położenie rakiety na siatce często zmieniamy.

Uderzenia z głębi kortu są uderzeniami zasadniczymi — najczęściej używanymi w tenisie. W czasie spotkania tenisowego zawodnicy starają się w pierwszym rzędzie wybadać czy przeciwnik w równym stopniu panuje nad jednym i drugim uderzeniem. Jeśli przypadkiem jedno z nich szwankuje, nie ulega wątpliwości, że przeciwnik będzie to wykorzystywał i zdobywał decydujące o spotkaniu punkty. Dlatego należy koniecznie dążyć do równomiernego opanowania obydwu uderzeń, gdyż zmusi to przeciwnika do szukania innych sposobów atakowania.

Oto co na ten temat mówi zasłużony mistrz sportu Władysław Skonecki: „Ażeby panować nad grą, należy nauczyć się uderzeń z głębi kortu. Dobrze robi junior, który uczy się mocnego podania lub uderzenia z powietrza, ale junior, który pilnie pracuje nad opanowaniem uderzeń z głębi kortu będzie zawsze panował nad grą. Oczywiście nie mam na myśli zwykłego odbijania piłek tylko mocne uderzenia w stylu naszej „Jadzi" (Jędrzejowskiej) lub Ozierowa. Nic nie może zastąpić silnych i długich uderzeń z głębi kortu, które szachują przeciwnika, szczególnie gdy gra odbywa się na korcie ziemnym".

PRZY UDERZENIACH Z GŁĘBI KORTU PAMIĘTAJ, ŻE:

1. postawa zasadnicza, do której powracasz po każdym uderzeniu ułatwia koncentrację.
2. gra na elastycznych stopach i na lekko ugiętych kolanach ułatwia ustawienie się i wykonywanie ruchów uderzeniowych.
3. przy wszystkich uderzeniach trzeba wyprostować łokieć w czwartej fazie (szczególnie przy uderzeniu z lewej).
4. najłatwiej odbić piłkę, stojąc do niej bokiem.
5. podniesienie lewej ręki ułatwi wykonanie uderzenia.
6. rakieta w chwili uderzenia piłki stanowi przedłużenie ręki.
7. rakieta nie może być ułożona prostopadle do ręki i nie wolno przekręcać jej kiścią.
8. wszystkie uderzenia należy kończyć starannie i dokładnie.

Z. BEŁDOWSKI





Siedzieli na ławce pod dużym wiązem, gdy koło domu zatrzymał się zakurzony wiśniowy Chevrolet. Z samochodu wysiadło dwóch mężczyzn: gruby, w słomkowym kapeluszu i z cygarem w zębach André Soisier, a z nim, nieznajomy, wysoki w jasnym sportowym ubraniu, bez kapelusza.

— Kto to może być — spytał Charles.

— Spekulanci — zasępiwszy się powiedział Lucien i odsunął się nieco dalej w cień.

— Papa Soisier przywiózł kogoś — zauważył cierpko.

Tymczasem André Soisier otworzył furtkę i puściwszy przodem wysokiego gościa krzyknął:

— Dobry wieczór Charles!

Ten wstał z ławeczki i ruszył na spotkanie gościa.

— Mister Aik — przedstawił nieznajomego Soisier — mister Aik Gibson.

Poszli razem ścieżką w kierunku domu i zatrzymali się koło oszklonej werandy, nie zauważywszy po drodze siedzącego w cieniu Luciena. Aik Gibson bystrym wzrokiem obrzucił atletyczną figurę Charlesa, ubranego w stary dress, służący mu do treningów, i zapytał:

— Jak się masz Charles! — głos jego był ostry, nie znoszący sprzeciwu, tak samo jak ostra kanciasta była jego twarz.

— I owszem, dziękuję, zupełnie dobrze — odpowiedział Charles.

— O'key — rzucił Aik i nieoczekiwanie uśmiechnął się ustami pełnymi złotych zębów. Rozejrzał się po obejściu. Domek stał na wzgórku. Z prawej strony widniały uprawne pola, z lewej przez rzadkie gałęzie jabłoni, przeświecało błękitne morze.

— Przyjemne powietrze, prawda?

— Tak. Ja tu urodziłem się — nie bez dumy powiedział Charles.

— O'key — pojednawczo rzucił Aik i wskazując na dom spytał:

— Własny?

— Ojcowski — odpowiedział Charles.

— Dziedzictwo?

— Nie — uśmiechnął się Charles — ojciec jeszcze żyje, chwała Bogu, chociaż ma już 62 lata!

— Oh! — gwizdnął z cicha Amerykanin.

— Normandczycy to krzepki naród — wtrącił Soisier.

— Remont przydałby się — zauważył Aik, powracając do rozmowy o domu.

— I owszem — potwierdził Charles — dach przecieka i strop już nadgnił nieco.

Wszyscy trzej popatrzyli na dom w milczeniu, jakby obliczając w myśli koszty remontu. Wreszcie Aik Gibson popatrzył na zegarek i zagaił:

— U nas w Texasie mówi się: ‚koś siano póki słońce świeci!"...

— Mamy do ciebie interes, Charles — wtrącił się Soisier i wypluł wypalone cygaro w krzak jaśminu.

— W takim razie chodźmy do domu — powiedział Charles i krzyknął do Luciena:

— Lucien, poczekaj chwilę na mnie!

Aik i Soisier ujrzawszy Luciena zaniepokoili się.

— To mój trener — uspokoił ich Charles.

Aik wzruszył ramionami i wszedł do domu.

Lucien Berge został sam w ogródku, słyszał on już dawno o Gibsonie, którego popularnie nazywano Dżokejem. Był to jeden ze znanych menagerów amerykańskich, a właściwie sportowy businessman, dla którego sport — to korzystny interes, stadion — to giełda, a mecz na nim — to gra w ruletkę. W Ameryce znany był, jako właściciel „stajni" wspaniałych długodystansowców.

André Soisier był natomiast przedstawicielem firmy Gibsona na Francję i w ciągu paru lat zaopatrzył stajnię Gibsona w wielu szybkonogich Francuzów... Teraz najwidoczniej chodziło im o Charlesa Corso.

Z otwartego okna doleciał go głośny krzyk Papy Soisier:

— Głupstwo, myślisz, że nie wiem nic o tobie, że jesteś biegaczem należącym do ekstra



klasy Francji i masz przed sobą wspaniałą przyszłość? Myślisz, że nie wiem, jak twoja piękna żonka — Magdalena po trzy razy przenicowuje swój żakiet? Chociaż ty mieszkasz w Normandii, a ja w Paryżu — wiem o tobie wszystko.

— Gdyby pan nie był moim gościem to...— rzucił wzburzony Charles.

— Masz rację Charles — rzekł wolno cedząc słowa Gibson — Masz prawo żyć jak ci się podoba. My — Amerykanie nie lubimy, gdy ktoś miesza się w nasze interesy i dlatego nasza zasadą jest nie mieszać się w wewnętrzne sprawy innych. Przyjechałem do ciebie nie po to.

— Jestem organizatorem Wielkiego Biegu Atlantyckiego. Zapewne czytałeś o tym w gazetach? Organizuję bieg dla uczczenia Paktu Północno — Atlantyckiego. Startują w nim najlepsi długotystansowcy i maratończycy państw bloku atlantyckiego. Trasa wiedzie: Dunkierka — Gibraltar. Startować będziesz w barwach Francji, płacę ci za to 5 tys. dolarów, oto kontrakt. Podpisuj!

Lucien siedział pod drzewem i czekał na odpowiedź Charlesa. Od morza wiał silny wiatr i szumiał w gałęziach drzewa. Po niebieskim niebie sunęły, podobne do kłębów waty, chmury. Z otwartego okna rozległ się cichy, niezdecydowany głos Charlesa. Lucien ledwo go poznał.

— Muszę pomyśleć nad tym...

— Nie ma nad czym zastanawiać się — szczeknął Soisier i zakaszlał. Z okna, opisawszy szeroki łuk, wyleciało wypalone cygaro i upadło na trawę.

— Mister Gibson chce ciebie uszczęśliwić.

— Bierz moje pióro — powiedział Amerykanin...

Lucien wstał z ławeczki i wolno podszedł w kierunku furtki. Otworzywszy ją zatrzymał się na chwilę patrząc na falujące pole



zboża otoczone ze wszystkich stron kwitnącym lnem. Potem przerzucił wzrok na zakurzony, pachnący benzyną Chevrolet Gibsona, energicznie odwrócił się i nie oglądając się więcej, ruszył po piaszczystej drodze do miasta...

* *

— Good bye Charles, czekaj na moją depeszę ze zgodą — powiedział Aik Gibson, gdy wyszli z domu.

Na ogród opadła już przedwieczorna mgła. Po lewej stronie migały na wybrzeżu dalekie światła.

— Co tam jest? — zapytał Aik wsiadając do samochodu.

— Trouville — krótko odpowiedział Charles.

— A. Trouville — zdumiał się Amerykanin — to coś, jak nasza Floryda.

Samochód ruszył gwałtownym zrywem, wznosząc za sobą chmury kurzu.

Charles odprowadził go wzrokiem do zakrętu, potem odwrócił się i ujrzał, że ławeczka pod wiązem jest pusta...

W nocy długo nie mógł zasnąć, leżał z otwartymi oczami, przysłuchując się szalejącej na dworze wichurze i myślał, w jaki sposób wydać najkorzystniej pięć tysięcy dolarów Aika Gibsona. Przede wszystkim — ojcu na remont domu, potem nowy pomnik na grób matki, z szarego albo może lepiej białego marmuru...

W końcu Magdalena musi ubrać się po ludzku...

Dopiero o świcie, gdy o szyby zabębniły krople deszczu, Charles zasnął.

Wczesnym rankiem, gdy tylko wstał, pojechał do miasta. Mżył deszcz. Wiosna podobna raczej do późnej jesieni. Charles zaszedł po drodze na pocztę i nadał depeszę do Magdaleny, która była w Rouen u ciotki — wzywał ją do natychmiastowego powrotu. Po załatwieniu tych spraw poszedł do portu. Jego ojciec, Jean Corso już od kilku lat był bezrobotny—komu potrzebny starzec, gdy dla młodych brakło pracy. Pomimo to Jean Corso nigdy nie zerwał z dokerami i zawsze w ważnych momentach był z nimi.

Tydzień temu dokerzy ogłosili strajk protestacyjny, odmawiając wyładowania okrętu z amerykańskim sprzętem wojennym. Jednym z pierwszych robotników, stojących w porcie na pikietach był Jean. Koło mola, tak samo jak przedtem, stał cichy i pusty „Baltimoore", wiozący w swym wnętrzu śmiercionośny ładunek. Okręt zanurzony był aż po linię wody. Wśród pikietujących Charles nie znalazł ojca, powiedziano mu, że staruszek poszedł odpocząć do kolegi. Charles nie chciał przerywać mu odpoczynku i ruszył na drugi koniec miasta do Luciena.

Znalazł go przy stole, jedzącego śniadanie w swym maleńkim pokoiku. Lucien w milczeniu kiwnął głową na powitanie i podsunął krzesło, następnie odsunął na bok leżące przed nim gazety i zapatrzył się w okno.

— Dlaczego nie poczekałeś wczoraj na mnie? — zagadnął go Charles.

Lucien nieznacznie wzruszył ramionami — po co?

Za oknem zaczął padać deszcz.

— Co byś ty powiedział, Lucien, gdybym ja... — zaczął niepewnie Charles.

— Sprzedał się „Dżokejowi" — dokończył Lucien.

— Coś ty powiedział?

— Sprzedał się „Dżokejowi" — powtórzył Lucien.

— Chcesz powiedzieć podpisał kontrakt — wolno sprzeciwił się Charles.

— Nie — odpowiedział Lucien. Dotychczas rozmawiał z Charlesem patrząc w okno. Chcę powiedzieć to, co przed chwilą słyszałeś.

...W obecnym okresie, gdy wszyscy uczciwi Francuzi walczą o pokój, współpraca z Gibsonem równa się zdradzie.

— Przesadzasz, Lucien. Co ciebie tak zdenerwowało?

— Co? — Trener uśmiechnął się ironicznie, położył rękę na gazecie i odwracając się do Charlesa rzekł.

— Co byś powiedział, gdyby twój ojciec poszedł wyładowywać amerykańskie czołgi z „Baltimoore"?

— Nie rozumiem odparł Charles — jaki związek ma wojna i moja rozmowa z Aikiem i Soisierem?

— Ach, nie rozumiesz? Pozwól więc, że ci wyjaśnię. Oni chcą nie dopuścić do zorganizowania sztafety pokoju, którą my organizujemy. Dlatego chcą ciebie na gwałt zaangażować. Czyż nie rozumiesz, że „Bieg Atlantycki" ma tyle wspólnego z prawdziwym sportem, co ten deszcz z piękną słoneczną pogodą?

— Myślę, że mylisz się — powątpiewająco zaprzeczył Charles — wspaniałe długodystansowe przedsięwzięcie...

— Nie przedsięwzięcie, a interes — przerwał mu Lucien. — Przypomnij sobie ilu biegaczy startowało w ubiegłym roku ze stadionu w Los Angeles do tego idiotycznego wyścigu, zorganizowanego przez twego Aika? Tysiąc stu dwudziestu. A ilu z nich finiszowało w New-Yorku? Pięćdziesięciu. Gdzie pozostali?

— Skąd mogę o tym wiedzieć — zdziwił się Charles.

— A ja wiem — ciągnął dalej Lucien — Nie jeden i nie dwóch z nich umarło wskutek pęknięcia serca od nadmiernego wysiłku. Setki z nich zostało kalekami na całe życie, ale Gibsona to nic nie obchodzi — jemu potrzebne są dolary. Dla niego nowa wojna — to interes, doskonały interes i dlatego tacy jak on chcą oderwać lud od walki o pokój.

Pomimo to front pokoju krzepnie, obejmując cały świat, staje się internacjonalny. Historia nie zna takiego ruchu; w wojnach brały udział miliony ludzi, do walki o pokój stają setki milionów, na czele ze Związkiem Radzieckim...

Lucien zamilkł. Charles, który stał przy oknie, skurczył się nagle i stał się dziwnie podobny do swego ojca, starego dokera.

Lucien odwrócił się i już spokojniej, ale surowo mówił dalej:

— Możesz iść i postępować jak ci się podoba, ale żałuję bardzo, że to właśnie ja uczyłem ciebie lekkiej atletyki i zrobiłem z ciebie jednego z najlepszych biegaczy Francji. Ale cóż, trudno. Idź.

Charles stracił nagle całą swoją odwagę. Czyżby naprawdę wczorajsza rozmowa z Gibsonem mogła do tego stopnia zmienić stosunek Luciena — trenera i kolegi do swego ucznia? Przecież Lucien nie czekał nawet do końca rozmowy z Aikiem, a teraz oskarża go o zdradę.

— Do widzenia, Lucien — chłodno rzucił Charles.

— Żegnaj — odpowiedział Lucien, patrząc znów w okno.

Miasto tonęło w falach drobnego dżdżu. Aż do wieczora Charles wałęsał się bezcelowo po pustych ulicach, nie mogąc znaleźć sobie miejsca. Nie opuszczała go bolesna świadomość, że stracił najdroższego przyjaciela. Wieczorem poszedł do portu. Tu nad wodą, było jeszcze chłodniej i wilgotniej, niż w mieście. Wzdłuż brzegu płonęły latarnie, oświetlając tonące w mgle zarysy masztów i kominów. Gdzieś, koło wejścia na redę, smutno ryczała portowa syrena.

Charles podszedł do „Baltimoore". Z otwartego iluminatora słychać było pijane głosy marynarzy i dźwięk akordeonu. Jakiś amerykański marynarz wydobywał z niego tęskną, pełną beznadziejnego smutku melodię — odpowiednią do tego beznadziejnego postoju w obcym, francuskim porcie...

Do Charlesa podszedł jeden z pikietujących dokerów i rzucił mu w twarz promień światła z kieszonkowej latarki. Poznawszy go, wrzasnął na całe gardło:

— Hej, Jean. Do ciebie...

Za chwilę wyrosła przed Charlesem barczysta figura ojca. Poznał go od razu.

— Witaj — chłodno przemówił ojciec swym niskim, nieco ochrypniętym głosem i oparł się o granitową balustradę mola, zapytał:

— Czy to prawda, że sprzedałeś się Amerykanom?

Charles westchnął głęboko i zapytał:

— Z czego to wnioskujesz?

— Patrz! — i ojciec wsadził mu pod nos gazetę. Było to katolickie pismo „Croix". Charles spojrzał i od razu zobaczył na tytułowej stronie swe zdjęcie z napisem: „Charles Corso bierze udział w Biegu Atlantyckim".

Charles milczał. Oszołomiło go nagle to zdjęcie i napis. Przecież nie podpisał umowy z Aikiem? Dlaczego więc Lucien był taki zdenerwowany. Po gazecie bębnił deszcz. W ciszy słychać było jak pluszcze woda o burtę „Baltimoore" i skrzypią liny cum.

— Ładnie cię urządzili — z goryczą w głosie przemówił Jean Corso... — A ja mówiłem wszystkim, że mój syn poniesie wzdłuż normandzkiego wybrzeża znicz pokoju... Co teraz im powiem? „Twój Charles" — powiedzą „nie znicz pokoju, a bombę, atomową bombę poniesie".

Odrzuciwszy z głowy kapelusz, przysunął się do syna i twardo powiedział: — Pamiętaj, jeżeli zwiążesz się z tymi Yankesami, to ja wyrzeknę się ciebie. Nie chcę mieć syna — zdrajcy. Wstyd mi za ciebie. Rozumiesz? Wstyd. Żegnaj.

Z tymi słowami, nasunął znów kapelusz na oczy i zniknął we mgle tak nagle, jak zjawił się przedtem.

— Ojcze! — krzyknął Charles — to kłamstwo.

Wtem wyrósł przed nim pikietujący doker.

— Zmykaj stąd prędko!

Charles widział jego energiczną twarz, uparcie ściśnięte usta i zmrużone oczy, pełne chłodu i nienawiści. Odwrócił się i poszedł wzdłuż wybrzeża. Szedł przez miasto, nie zwracając uwagi na deszcz i wiatr, nie zauważył nawet, jak przemókł do suchej nitki. „Lucien ma rację" myślał — „i ojciec też mówił prawdę. Nie może nawet myśleć o kontrakcie z Gibsonem. Trzeba było wyrzucić go „na zbity łeb". Potem podszedł do oświetlonej jeszcze poczty, skąd rano nadał depeszę do Magdaleny. Energicznie otworzył drzwi i wszedł. Podszedł do okienka i poprosił o blankiet depeszy. Panienka, podając mu blankiet obrzuciła go bystrym spojrzeniem i spytała z współczuciem: — Nieszczęście?

— Tak — potwierdził Charles i zaczął pisać...

Zziębnięta ręka nie chciała dobrze pisać, z trudem nagryzmolił na kartce: „Nie chcę z wami żadnych interesów. Charles Corso".

Na drugi dzień rano spotkał na dworcu Magdalenę. Była zdenerwowana oczekiwaniem czegoś nowego, w imię czego Charles wezwał ją wczoraj z Rouen do domu. W zdenerwowaniu tym wydała się Charlesowi piękniejsza, niż zwykle. Gdy wyszli z dworca na ulicę, wziął ją pod rękę i spytał:

— Powiedz mi, moja droga, po raz który przenicowałaś swój żakiet?

Zdziwiona, spojrzała na niego swymi wielkimi niebieskimi oczami.

— Po co ci ta wiadomość?

— Tak sobie, przez ciekawość.

Pomyślała chwilę i rzekła poważnie:

— Drugi raz.

— Zatem on przesadził?

— Kto. Charles?

— To głupstwo. Chciałem cię spytać, droga, czy nie mogłabyś jeszcze raz przenicować go?

— Ależ naturalnie — nic nie rozumiejąc z całej rozmowy odpowiedziała Magdalena. Wtedy Charles bez słowa objął ją mocno i pocałował na środku ulicy...

* *

W niedzielę po południu Charles startował z głównego placu w mieście. Był to pierwszy etap sztafety pokoju. Delegacja dokerów wręczyła mu pałeczkę, na której wyobrażony był palący się znicz—symbol pokoju i Charles ruszył z miejsca...

W tej chwili setki białych gołębi, wypuszczonych z rąk zgromadzonych ludzi, wzbiło się w powietrze.

Charles biegł lekko, mocnym, długim krokiem, czując taki przypływ sił, jakiego nie doświadczył jeszcze nigdy w życiu. Biegł



szosą wzdłuż morza, a białe gołębie szybowały nad jego głową, jakby odprowadzając go. Tuż za biegaczem jechały osobowe i ciężarowe samochody, motocykle i rowery. Nad wozami, niby żagle, łopotały transparenty z hasłami: „Pokój światu", „Niech żyje pokój". „Nigdy nie będziemy walczyć przeciwko ZSRR".

Charles Corso w doskonałej formie kończył swój etap. Był to prawdopodobnie nowy rekord Francji na tym dystansie, ale nikt nie myślał teraz o tym... a najmniej myślał sam Charles.

Oddał pałeczkę następnemu zawodnikowi, który poniósł ją dalej... Przez Cannes, Baie, Cherbourg do San Malo, tak przechodząc z rąk do rąk, pałeczka wędrowała coraz dalej.

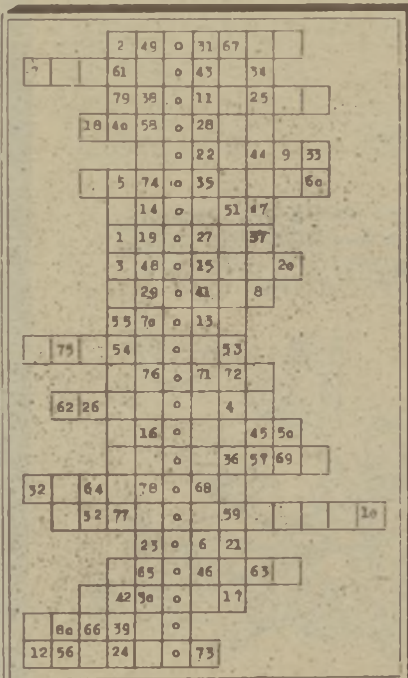
Wzdłuż wybrzeża Atlantyku od La Manche do Biskai i Pirenejów. I wszędzie po drodze, w miastach, portach i osadach rybackich spotykali ją mężczyźni, kobiety, starcy i dzieci.

Dla tysięcy prostych ludzi, ludzi dobrej woli, palący się znicz pokoju był symbolem walki przeciw podżegaczom do nowej wojny, był nieugaszonym ogniskiem pokoju.

Opowiadanie sportowe Włodzimierza Kedrowa przełożył RYSZARD WILCZEWSKI

Rozrywki umysłowe

pod red. Jerzego Bieleni



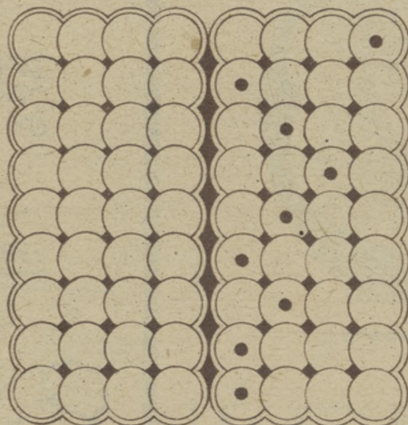
I. LOGOARYTMOGRAF

Do figury wpisać poziomo 23 nazwiska znanych sportowców radzieckich i polskich. Litery w kratkach oznaczonych kółkami czytane z góry na dół dadzą rozwiązanie. Drugie rozwiązanie otrzymamy ustawiając litery przypadające w kratkach z cyframi w kolejności od 1 do 80.

Określenia nazwisk:

1. Czołowy sprinter polski. 2. Znany kolarz polski. 3. Znakomity pływak radziecki, rekordzista Europy na 100 m. stylem klasycznym. 4. Bokserski reprezentant Polski w wadze półśredniej. 5. Bramkarz moskiewskiego „Dynamo". 6. Czołowa łyżwiarka polska — zasłużona mistrzyni sportu. 7. Kapitan drużyny piłkarskiej „CDKA" Moskwa. 8. Zwycięzca „Wyścigu Pokoju" Jelenia Góra — Warszawa. 9. Znany łyżwiarz radziecki. 10. Najlepszy sprinter polski. 11. Doskonały długodystansowiec radziecki. 12. Mistrz Polski w boksie (waga kogucia). 13. Czołowy tenisista radziecki. 14. Tenisista śląski — trener ZS Górnik. 15. Wybitny bokser radziecki (waga ciężka). 16. Czołowy sprinter polski. 17. Mistrzyni świata w rzucie dyskiem. 18. Znana tenisistka polska — zasłużona mistrzyni sportu. 19. Znakomity wieloboista radziecki. 20. Popularny piłkarz polski. 21. Piłkarz radziecki — napastnik „Dynamo" Moskwa. 22. Wybitny kolarz polski. 23. Mistrz ZSRR w jeździe szybkiej na łodzie.

T. M.



2. KOMBINATKA

Do lewej części figury wpisać 9 wyrazów czteroliterowych o podanym znaczeniu. Następnie zmieniając po jednej literze w każdym wyrazie (niezmieniając kolejności liter) utworzyć nowe słowa i wpisać w prawą stronę figury. Litery zmienione (w drugiej figurze) w oznaczonych miejscach (czytane z góry na dół) dadzą rozwiązanie. Znaczenie wyrazów: Imię męskie. 2. Drewniany kołek do zatykania otworu beczki. 3. Skrzynia zbita z desek. 4. Drzewo liściaste. 5. Pokolenie, gatunek, typ. 6. Sprzęt szkolny. 7. Rodzaj ozdobnej misy. 8. Następstwo winy. 9. Zgromadzenie masowe (ludowe lub robotnicze).

I. Dulemba, Suchedniów

Przez	po	
ko	u	ców
ju	broń	po
nie	wszech	o
nie	kul	ty
tu	ry	si
zwięk	fi	my
tu	sza	życz
spor	i	nej

3. ZADANIE „SZACHOWE"

Ruchem króla szachowego połączyć podane sylaby i odczytać rozwiązanie — początek do odgadnięcia.

Romuald Dąbrowski Brodnica

Za rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek Redakcja przeznacza do rozlosowania szereg książek sportowych. Rozwiązania zadań nadsyłać należy na adres Redakcji „Sportowca", Warszawa, Łazienkowska 1 z dopiskiem na kopercie: „Rozrywki umysłowe". Termin nadsyłania odpowiedzi — trzytygodniowy.

ROZWIĄZANIA I NAGRODY

Rozwiązanie zadania z nr 3 „Sportowca":

Sylabówka: „Zima — narciarza raj!" Kozik, Marek, konar, ciapa, krzak, skraj.

Nagrody książkowe otrzymali:

1. Tadeusz Szydłowski, Cieszyn, ul. Sienkiewicza 17, I p.

2. El. Staszakówna, Bytom, Katowicka 26 m. 3.

3. Stanisław Płonka, Bielawa, ul. Bieruta 46 pow. Dzierżoniów.

4. Bohdan Bieńkowski, Lublin, Droga Męczenników Majdanka 39.

5. Adam Kołodziejczyk, Dziwnów, pow. Kamień Pom. ZPU.

6. Zofia Nowosad, Warszawa, Pankiewicza 3, CUSZ.

NADSYŁAJCIE ZADANIA WŁASNEGO POMYSŁU!

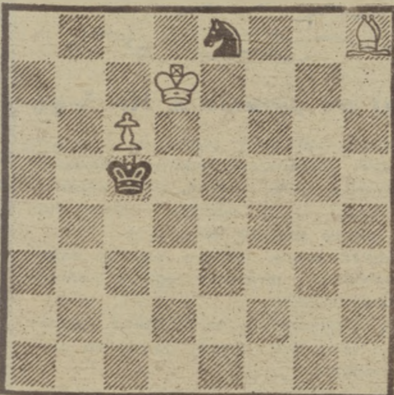
Gramy w szachy

POD RED. M. WRÓBLA

GONIEC PRZECIWKO SKOCZKOWI

Końcówki Goniec przeciwko Skoczkowi są bardzo interesujące ze względu na żywą grę i liczne niespodzianki. Zasadniczo Goniec jest silniejszą figurą i strona mająca Gońca będzie dążyła do wygranej. Jest to jednak tak nieduża przewaga, iż w ubiegłym stuleciu toczył się spór na ten temat. Tak np. wielki arcymistrz rosyjski M. Czigorin uważał Skoczka za silniejszego. Obecnie teoretycy są skłonni uważać Gońca za silniejszą figurę, ze względu na jego zasięg. Oczywiście wygrana jest możliwa dopiero przy wydatniejszej przewadze materialnej w postaci piona lub dwu pionów. W jednym wypadku tylko Skoczek będzie miał przewagę nad Gońcem — oto wtedy, gdy własne piony umniejszają jego siłę bojową.

Przyjrzyjmy się teraz końcówce, która nam zilustruje walkę Gońca i piona przeciwko Skoczkowi.



Białe zaczynają i wygrywają

Białe niewątpliwie mają przewagę, gdyż zdążyły doprowadzić piona na szóstą linię, mają Króla dobrze ustawionego oraz Gońca na wielkiej skośnej. Wygrana nie będzie jednak łatwa, gdyż czarny K zajął dogodną pozycję i aby zwyciężyć trzeba go najpierw spędzić i odrzucić od piona c6. Musimy więc wytempować przeciwnika, by móc zdobyć nieobronionego Skoczka.

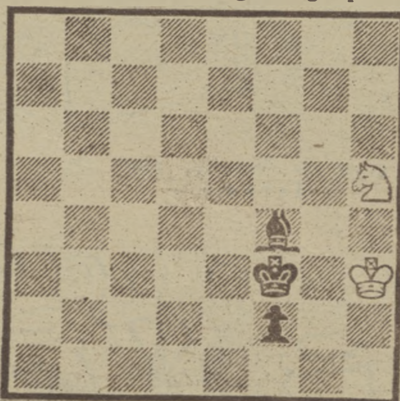
1. Gb8-c3! Kc5-b6, najlepsze, gdyż po Kc5-d5, lub Kc5-b5 wygrywa 2. Ge3-d4!! **2. Gc-a5+ Kb6-b5. 3. Ga5-d8**, aby nie dopuścić do szacha **3... Se8—f6+ 3... Kb5—c5. 4. Gd8—h4, Kc5—b5 5. Gh4—g5, Kb5—c5 6. Gg5—e3+, Kc5—d5 7. Ge3—d4!!** I oto doszliśmy do pozycji, w której unieruchomiliśmy czarnego Króla, teraz zmuszamy Skoczka do opuszczenia ważnej pozycji. Naturalnie G bić nie wolno, gdyż wtedy ginie S i pion bez przeszkody dochodzi do pola przemiany.

7...Se8—d6 8. c6—c7 i teraz czarne znowu znajdują się w przymusowej sytuacji i muszą opuścić pole d6 i tym samym zezwalają białym na dorobienie Hetmana.

Już z tego przykładu widzimy, że przy niewielkiej ilości bierek na szachownicy przewaga Gońca nad Skoczkiem choć niewielka zasadniczo powinna wystarczyć do zwycięstwa, o ile oczywiście biały Król zajmie dominujące stanowisko. Gdybyśmy np. postawili białego K na c5, a czarnego na c8 o wygranej nie byłoby mowy. Dlatego ważną jest rzeczą umieszczanie figury słabszej w pobliżu własnego K, gdyby S stał na b5 czarne osiągnęłyby również nierozegraną i to bez większego trudu.

Bardzo specjalny wypadek przedstawia nasz następny diagram. Końcówkę tę skomponował problemista starszego pokolenia Horwitz w roku 1880.

Uzyskać nierozegraną wcale nie łatwo, gdyż czarne zdobyły nietylko przewagę materialną w postaci zaawansowanego piona f2, lecz także mają silną pozycję K, który odcina białego K od groźnego piona.



Białe zaczynają i remisują

1. Sh5—g3!! Gf4—e5, naturalnie Skoczka bić nie wolno, gdyż wtedy wystąpi pat, co daje białym nierozegraną.

2. Sg3—f1, Kf3—e2. 3. Kh3—g2, białe poprawiły nieco swoją pozycję, ale i tak ich Skoczek znajduje się w niewesołej sytuacji, gdyż ma wszystkie pola odcięte.

3... Ge5—f4!. 4. Kg2—h1!! To wspaniałe posunięcie ratuje, wprawdzie czarne mogą zabić Skoczka, ale wtedy ponownie otrzymamy pozycję patową. **4... Ke2—f3**, czarne nie rezygnują tak łatwo, próbują one w inny sposób zdobyć słabego Skoczka.

5. Sf1—g3! i znowu nie można go bić, gdyż wystąpi po raz trzeci pat **5... Gf4—d6 6. Sg3—f1, Gd6—f4 7. Sf1—g3, Gf4—e3. 8. Kh1—h2, Ge3—c5 9. Kh2—h1** i białe uzyskają nierozegraną.

Dlaczego jest możliwe uzyskanie remis. Białe wykorzystują tu dogodną pozycję na skraju, a raczej w rogu szachownicy, która pozwala im na zdobycie pata, gdybyśmy przesunęli układ o jedną linię w lewo przekonalibyśmy się, że czarne łatwo wygrywają, gdyż wtedy w żadnym wypadku białe nie mogą liczyć na jakiegoś niespodziewanego pata.

Widzimy więc i z naszego drugiego przykładu, że Goniec zasadniczo jest wygodniejszy w manewrowaniu i ma pewną chociaż niewielką przewagę nad S. Pion i Goniec zwykle częściej wygrywa przeciwko Skoczkowi, niż pion i Skoczek przeciw Gońcowi. W każdym razie przeprowadzenie manewru zwycięskiego ze Skoczkiem wymaga pokonania znacznie większych trudności.

W następnym dziale podamy przykłady ilustrujące wygraną Skoczka przeciw Gońcowi.

Odpowiedź Redakcji

M. Dawid, Dzierżoniów.

Interesujące Was adresy podadzą Wam odpowiednie Woj. Kom. Kultury Fizycznej.

„A. Bosak z Łodzi".

Odpowiedzi udzieliliście sobie sami: trzeba jednak udać się do lekarza; może nie jest to jakaś poważna dolegliwość, a może trzeba będzie nawet przerwać na pewien czas trening. Wątpliwości usunąć może tylko lekarz i to po dokładnym zbadaniu. W Waszym wieku trzeba bardzo ostrożnie trenować i umiejętnie dawkować ćwiczenia sportowe. Życzymy Wam szybkiego powrotu do zdrowia. Dziękujemy za miły list i za życzenia. Napiszcie do nas o wyniku badania.

Jerzy Ski.

Pomysły — jak to nazywacie — Waszych „humorów" dobre, wykonanie rysunkowe słabe.

Co chcieliście wyrazić w wierszyku „Narty"? Nie bardzo rozumiemy.

Leon Trzeciak, Krzyż Wlkp.

W dyscyplinach narciarskich, o jakie pytacie, nie można mówić o „rekordach". Wynik zależy przecież od ukształtowania trasy, gatunku śniegu, warunków atmosferycznych.

Podajemy Wasze wyniki wg tabeli:

10 m — 13,2 — 383; skok w dal — 4.35 m — 220; 1000 m — 2:58,3 — 502; skok wzwyż — 126 cm — 246. Tabela fińska nie notuje rzutów dyskiem 1 kg.

Wynik Wasz w biegu na 1000 m (przy 15-tu latach) b. dobry i b. obiecujący, o ile oczywiście dystans biegu wynosi 1000 m. Nie specjalizujcie się na razie, a uprawiajcie lekką atletykę wszechstronnie.

H. Jacyna, W-wa.

Wierszyk słaby. Nie zamieścimy.

Kazimierz Distel, L. Z. S. Zabrzeg.

W sprawie brakujących numerów „Sportowca" zwróćcie się do P. P. K. „Ruch", Wydział Prenumeraty Pocztowej, W-wa, Srebrna 12. Życzymy Waszemu dzielnemu L. Z. S.-owi dalszego pomyślnego rozwoju.

Wiesław W., Częstochowa, Waldemar Fijałkowski, Mińsk.

Zwróćcie się do Centrali Handlowej Sprzętu Sportowego i Szkutniczego, W-wa, ul. Mazowiecka 7.

Dziękujemy za życzenia.

Rowerzysta I. H. z Piotrkowa.

Wasz list przekazaliśmy długoletniemu działaczowi, byłemu kolarzowi, doskonałemu znawcy kolarstwa — inż. Szymczykowi: Czekajcie na odpowiedź.

K. S. — Rzeczków.

Wierszyk niezły, jednakże z braku miejsca nie możemy go wykorzystać.

„Miłośnicy sportu żeglarskiego z Gdyni".

Będziemy pisać.

Bogumil K., Wrocław.

Wkrótce ukaże się w sprzedaży podręcznik do tenisa stołowego — J. Czerniachowskiego.

Znajdziecie tam odpowiedź na Wasze pytania.

Marek Żebrowski, Włochy.

Nie możemy interweniować w tej sprawie. Jest już zresztą po sezonie.

J. Kliminski — Zakopane.

W sprawie planu dwójki turystycznej zwróćcie się do sekcji G.K.K.F. W-wa, ul. Rozbrat.

Gorzkowska Barbara, Kraków,

Historię lekkiej ateltyki opracował Sławomir Zieleniewski, Gdańsk, ul. Topolowa 1 m. 2. Z pewnością chętnie udzieli Wam pomocy. Historię rekordów w biegach znajdziecie w książce p. t. „Biegi" wydanej ostatnio przez GKKF.

Wróbel Andrzej — Warszawa.

Popracujcie jeszcze nad sobą. Nowela nie nadaje się jeszcze do druku.

B. Przybylski, Ciechocinek.

Rekordy przedstawiają się następująco:

800 m — 1.46,6, kobiety: 80 m pł. — 11,0; 100 m — 11,5; 200 m — 23,6; 800 m — 2,12; rzut dyskiem — 53,25; rzut oszczepem — 53,41.

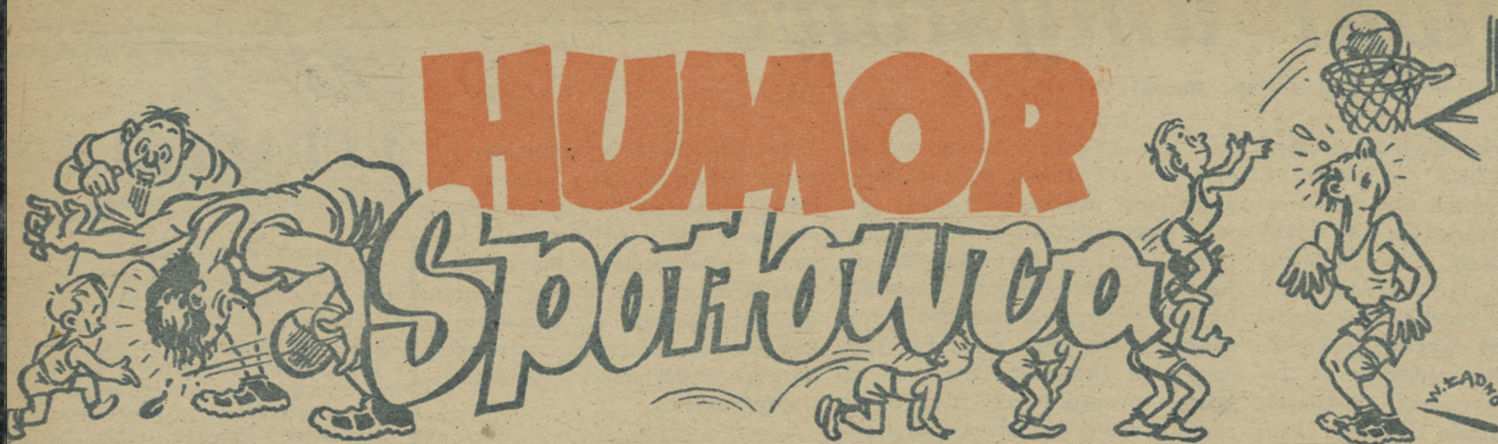
Tabelę wielobojową otrzymacie w księgarni „Dom Książki", Warszawa, Plac Dąbrowskiego 8.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 1,70 zł, kwartalnie 5,10 zł, półrocznie 10,20 zł, rocznie 20.40 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-16647.
Wszelkie reklamacje zgłaszać należy do PPK „RUCH" Wydział Prenumeraty Pocztowej, Warszawa, ul. Srebrna 12, tel. 80-542.

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Łazienkowska 1.
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni „Prasa Wojskowa" w Warszawie.

2-B 16584



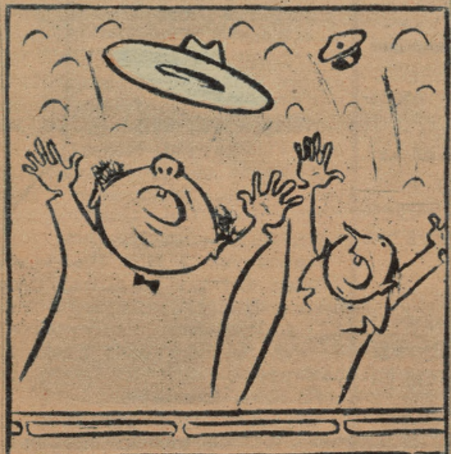




Zakochani na zimowych wczasach



strzał!...



bramka...



?...



On zawsze taki ostrożny; przed każdym skokiem wysyła na próbę śnieżnego bałwana.
(Berliner Illustrierte)



Tam, gdzie za bramkę płaci się dolarami...



Ten pokona każdą przeszkodę



On nie może patrzeć na porażkę swojej drużyny.

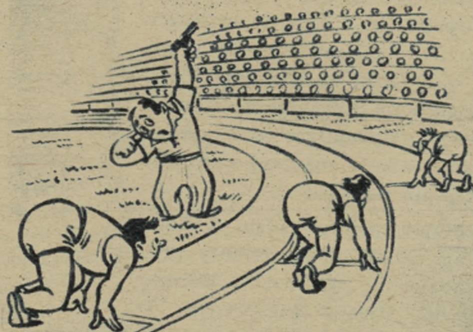
CZY ZNASZ SIĘ na sporcie?



WYMIEŃ RODZAJE WYDAWNICTW KSIĄŻKOWYCH GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ?



JAKIE WYRÓWNANIA OTRZYMUJĄ ZAWODNICY W BIEGU NA 400 M?



CO POWINNA ZAWIERAĆ PODRĘCZNA APTECZKA?



CO TO JEST SLALOM KAJAKOWY?



Odpowiedzi na pytania z Nr 5-go

1) Zespół (klub) sportowy powinien w miarę możności posiadać następujące sekcje: lekkoatletyczną, gimnastyczną, piłki nożnej, piłki ręcznej, bokserską, pływacką (jeśli istnieją odpowiednie warunki) oraz sekcję sportów zimowych.

Założenie innych sekcji zależne jest od zainteresowania członków pewną dziedziną sportu, od warunków oraz sprzętu.

2) Do Biegu Narodowego na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony" odbyć należy co najmniej osiem treningów.

3) Książeczka treningowa zawodnika powinna zawierać następujące pozycje: datę, porę dnia, miejsce odbycia treningu, stan pogody, temperaturę powietrza, wykonaną pracę w tym dniu: fizyczną czy umysłową, samopoczucie, przepracowany na treningu program (możliwie szczegółowo).

4) Obecne rekordy lekkoatletyczne kobiet nie przewyższają rekordów mężczyzn sprzed 50-ciu lat.

W podanych konkurencjach rekordy męskie przedstawiały się następująco: 100 m — 10,8 sek. skok wzwyż 197 cm, pchnięcie kulą (7¼ kg) 14,68 m, rzut dyskiem (waga 2 kg) 36,19 m.

W 1896 r. zwycięzca igrzysk olimpijskich uzyskał w biegu na 100 m czas zaledwie 12,0 sek.